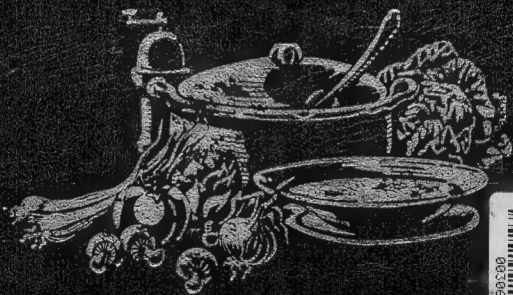


# موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



00306-78

Bibliotheca Alexandrina







# موسوعة الطبّخ

أول موسوعة عربية عالميّة مصوّرة بالألوان

الشرابات  
المربيّات  
المخلّلات  
تحضير المواد وحفظها  
٢٢



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم  
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتنسيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناسخ. ويحظر بصورة مطلقة  
وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من  
المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.

الانتاج والتوزيع :

الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.

# المربيات

المربيات متوافرة في الأسواق بكل أنواعها. وبعض ربّات البيوت يغريه شراؤها جاهزة، أو يتقاضي تخزينها في البيت منعاً لزيادة الوزن. على أن هذه المعطيات العصرية لم تمنع الأمهات من تقدير مزايا المربى المصنوع في البيت، لجودته ويكون المواد الداخلة في تركيبه كلّها طبيعية. والمربى غذاء قيم ومرغوب من قبل الأولاد وكل من يمارس مهنة تتطلب جهوداً جسدية، لما يوفره من حيوية وطاقّة. المربى غذاء سهل الهضم يستوعبه الجسم بسرعة. وهو من أصناف الغذاء السريع إذ يكفي مسح قطعة خبز ببعض منه لاعداد طعام لذيذ يمدّ الجسم بالقوة. وبالنسبة الى ربة البيت المربى نوع من التزيين السهل والمغري لكعكات الحلوى وبعض المعجنات، وهو أيضاً خير ما قد تُختم به وجبة عائليّة اذا تعذّر اعداد الحلوى. عناصر المربى الأساسية هي الفاكهة وبعض الأزهار والسكر. وهو سهل التحضير الا ان اعداده وحفظه يتطلبان خبرة ومعرفة ببعض القواعد. يجب أولاً احترام الوقت المحدّد لغلي الفاكهة مع السكر فاحتراق السكر قد يجعل طعم المربى مثلاً الى المرّ. الفاكهة المختارة يجب ان تكون ناضجة وفاقدّة أي أثر لمذاق الحموضة. يحفظ المربى في اوعية من زجاج او فخار ويُفضّل ان تكون صغيرة الحجم حتى يستهلك محتواها بسرعة بعد فتحها. يحفظ المربى بعيداً عن مصدر الحرارة والرطوبة وفي اوعية مغطاة. ويستحسن تسجيل تاريخ صنع المربى ونوعه على الوعاء.



# المربيات

## مربي البطيخ الأحمر

مربي البطيخ الأحمر مع قليل من عصير الليمون الحامض،  
يؤكل بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة مدة النقع: ساعة ونصف

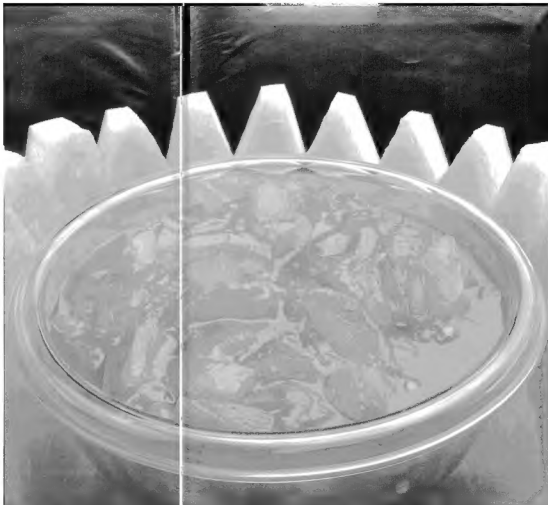
### المقادير

- حبة من البطيخ الأحمر
- سكر بحسب الحاجة
- ٢٠٠ غرام ليمون حامض
- ٢٠٠ غرام كينوا

### التحضير

يغسل البطيخ الأحمر ويؤخذ ال قطع صغيرة. يوزع منه  
بوزن ١٠٠ غرام نصف ساعة. يغلى ويصفى بأكاسين من  
ماء. تزال القشرة الخارجية بعد أن يبرد ويصفى بالماء الذي  
يطلع إلى قطع صغيرة.  
يؤخذ لكل كأس من قطع البطيخ السابق كأس من السكر  
ويخلطان من عصير الليمون.  
يترك على النار مدة خمسين دقيقة مع التقليب من حين إلى  
آخر. يُبرّد ويحفظ.

يستخدم البطيخ في بعض البلدان باسم  
"البجس" أو "الديني" أو "الزكي". يستخدم  
في معصدة الفاكهة التيمينية لاختراجه حل  
نسبة عالية من الماء نظراً لثقله وتنظيف  
الشعر والجلد. أما عصير البطيخ فيقي  
من التقيؤ، ويستعمل بوزن كبير. وكعادة  
التيمينية.





## مرنى البطيخ الاصفر

من المربيات الإيطالية المميّزة والشهيرة. قليل من الفانيليا يضفي عليه طعماً خاصاً ومشهياً.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- بطيخة صفراء ٦٠٠
- كيلوغراماً ونصف
- كيلوغرام
- أربع كؤوس من السكر
- كأس من الماء
- حبتان من الليمون
- الحامض
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفانيليا

### التحضير

تقشر ليمونة مع التنبه الى عدم تقشير القسم الابيض ثم تعصر مع ليمونة ثانية.

تغسل حبة البطيخ الاصفر وتُقشّر ثم تقطّع الى قطع صغيرة بعد ازالة البزر منها.  
توضع في وعاء مع إضافة قشر الليمونة المقطّع ناعماً والماء البارد وعصير الليمونتين على نار خفيفة مع التحريك المستمر بملعقة خشبية مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى يتبخّر الماء كله وتصبح قطع البطيخ شفافة.  
يضاف السكر والفانيليا مع الاستمرار في التقليب حتى ينضج المزيج ويثخن. يعبأ في وعاء جاف ونظيف وهو ساخن ويغطى الوعاء بإحكام.  
يحفظ في مكان مظلم وجاف. لتحضير هذا النوع من المربى يجب اختيار نوع جيد من البطيخ الناضج ذي النكهة الطيبة.

## مرنى قشر البطيخ

مرنى مميّز من قشر البطيخ الأحمر. يشتهر به المطبخ اليوناني ويكسبه قشر القرقة مذاقاً خاصاً.

مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وأربعون دقيقة.

### المقادير

- كيلوغرام من قشر
- البطيخ الأحمر
- ثلاث كؤوس من السكر
- شريحة صغيرة من قشر
- الليمون الحامض
- عود من القرقة
- ثلاث كأس من العسل
- ملعقتان كبيرتان من
- عصير الليمون الحامض
- نصف كأس من اللوز
- المقشر والمحمّص

### التحضير

تنزع كل الاقسام الحمراء من قشر البطيخ والقشرة الخضراء وتقطع الطبقة البيضاء الى مكعبات بسماكة اصبع.

تغمر القطع بالماء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة او حتى تصبح القشور شفافة تقريباً. ترفع من الماء وتُصفى.  
يوضع مقدار ثلاث كؤوس من الماء مع عود القرقة والليمون والسكر والعسل وملعقة صغيرة من عصير الليمون. ويحرك باستمرار بملعقة خشبية حتى يبدأ بالغليان مع إزالة الرغوة التي تظهر على السطح.  
تضاف قشور البطيخ ويتابع الطهو حتى يبدأ بالغليان. يترك مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار. يغطى ويترك مدة عشر ساعات. يوضع على نار متوسطة حتى يغلي القطر ويشد. يرفع قشر الليمون والقرقة. يضاف اللوز وباقي عصير الليمون ويغلي مدة دقيقة واحدة. يصبّ وهو ساخن في اوعية نظيفة، تغطي بإحكام عندما تبرد وتحفظ بمكان مظلم.



## مزلي الورد

### التحضير

مرقبي الورد، من الاصناف السورية المميّزة. يحضّر مع عصير الليمون والسكر. يزيّن به بعض انواع الحلويات.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| ○ كيلوغرام من الورد               | ○ اربع كؤوس من الماء                   |
| ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر   | ○ كاس من عصير الليمون                  |
| ○ ملعقة صغيرة من ملون احمر للطعام | ○ الحامض او ملعقة كبيرة من ملح الليمون |

تنزع اوراق الورد الملوّنة وتنخل لتتخلّص من بذورها الاصفر.

يضاف للماء الى اوراق الورد وتوضع على نار خفيفة ويقلب المزيج ويضغط عليه من حين الى آخر بملعقة خشبية. يضاف اليه عصير الليمون والسكر ويُقلب حتى يذوب السكر ويغلي. تزال الرغوة التي تظهر على السطح بملعقة متعددة الثقوب. يترك المزيج على النار حتى ينضج، ويتم التأكد من نضجه بوضع قليل منه في طبق، فإذا تخفّر بسرعة يعني انه نضج. يرفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء اكبر منه يحوي ماء بارداً، حتى لا يصير لونه قاتماً، ويترك ليبرد. يُعبأ مرقبي الورد في وعاء الضغط ويحفظ في مكان مظلم.



## مرى التوت

من الاصناف الشهيرة التي يتميز بها المطبخ الفرنسي. يضفي عليه بشر الليمون مذاقاً مميزاً. يقدم مع وجبة الصباح.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

### التحضير

يغسل التوت بسرعة بالماء، يصفى ويجفف فوق قطعة قماش. يوضع السكر مع الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي مدة ثلاث دقائق. يضاف التوت الجاف وبشر الليمون وتخلط النار ويقلب من حين الى آخر بملعقة خشبية مدة نصف ساعة حتى يشك المرعى فيصب عصير الليمون. يحرك جيداً، ويعبأ في وعاء جلف ونظيف، يقلل باحكام ويقلب رأسه إلى اسفل مدة عشر دقائق ثم يحفظ في مكان مظلم.

### المقادير

- كيلوغرامان من التوت
- كيلوغرام وربع من السكر
- نصف كاس من الماء
- عصير ليمونتين
- حامضتين
- قشر نصف ليمونة
- حامضة مبشور

## مرى الكريفون

مرعى الكريفون مع القطر. صنف سوري مميز. لذيذ الطعم. يؤكل مع الخبز الارمني.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: خمسة أيام.

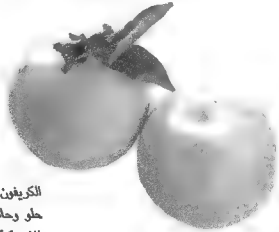
### التحضير

تفصل حبات الكريفون ويُنزع قشرتها الصفراء الرقيقة، وتقطع طولياً أو الى مربعات صغيرة. تغمر بالماء وتترك مدة أربعة أو خمسة أيام مع تغيير الماء أكثر من مرة في اليوم حتى تظل. تسلق قليلاً ثم تصفى. توضع فوق قطعة قماش حتى تجف.

يوضع السكر مع كاسين من الماء وملح الليمون على نار متوسطة حتى يبدأ بالغلان ويعقد القطر، فيضاف قشر الكريفون المقطع ويترك حتى ينضج، يعبأ في وعاء وهو فاتر ويترك حتى يبرد فيغطى الوعاء بإحكام.

### المقادير

- كيلوغرام من قشر الكريفون (الكريب فروت)
- كاسان من الماء
- نصف كيلوغرام من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من ملح الليمون



الكريفون من النباتات الواسعة الانتشار في المناطق الإدارية. ثمارها ذات طعم حلو وحامض مع مرارة مميزة. تعتبر من الفاكهة المحببة في الولايات المتحدة الاميركية. تستعمل طبياً في الحمية الغذائية وفي حال نقص الفيتامينات.

## مرى الفراولة

مرى الفراولة، من أطيب أصناف المربيات اللبنانية. يمكن تناوله مع وجبة الصباح.  
مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة التبريد: اثنتا عشرة ساعة.

### المقادير

- كيلوغرامان من الفراولة
- كيلوغرام ونصف
- (الفريز)
- عصير ليمونة حامضة
- الكيلوغرام من السكر

### التحضير

تسل حبات الفراولة بسرعة بالماء البارد، ويزال منها

القسم الأخضر، ثم توضع مع نصف كمية السكر في الخلاطة الى اليوم التالي.  
ترفع حبات الفريز من الوعاء ويضاف القسم المتبقي من السكر وعصير الليمون الى مزيج السكر وعصير الفريز. يوضع المزيج على نار متوسطة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتخذن تضام حبات الفريز (الفراولة). تخفف النار وتترك مدة عشر دقائق.  
يبرد المربى قليلاً ويعبأ في وعاء زجاجي نظيف وجاف ويحفظ في مكان مظلم وجاف.

## لفات قمر الدين

لفات من مربى الشمس المجفف. تقدّم كحلى للضيافة شهية ومغذية.

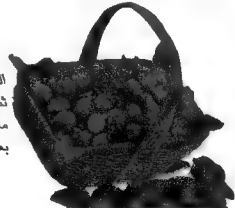
الكمية: أربع لفات، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: أربعون دقيقة، مدة التجفيف: ثمانية أيام.

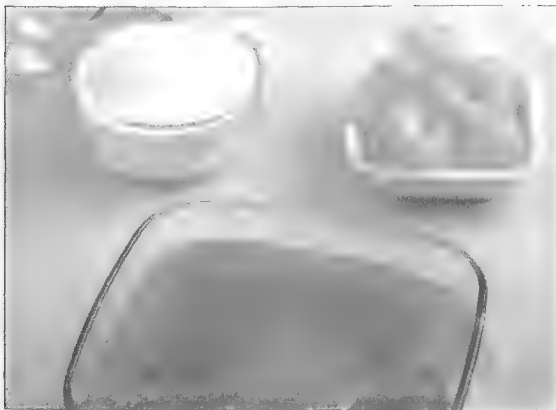
### المقادير

- كيلوغرامان من الشمس
- خمس كؤوس من السكر
- نصف ملعقة صغيرة
- ربع ملعقة صغيرة من
- من ملح الليمون
- بيكرينونات الصودا

يغسل الشمس وينزع بزره ويسلق بقليل من الماء حتى ينضج ثم يطحن، بخلاط كهربائي.  
يعاد الى النار مع اضافة السكر وملح الليمون المذوّب في ملعقة من الماء. يترك الخليط يغلي مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى ينضج تماماً.  
يرفع عن النار وتضاف اليه بيكرينونات الصودا ويقلب جيداً بملعقة. تدهن بلاطة من زجاج بالزيت ويصب عليها الشمس ويترك ليبرد قليلاً، ثم يغطى بقطعة من القماش (شاش) عدة أيام الى ان يجف تماماً ويصير صالحاً للأف. بعد لفه يوضع في ورق المينيوم ويحفظ بعيداً عن الرطوبة.

الفراولة او الفريز فاكهة شهية المنظر لذيدة الطعم، وشتمها مرتبغ. يقال ان ثمارها كانت تجنى من البراري ثم تنقل الى المدن لتباع. تؤكل الفراولة مغسلة بالكريم او السكر، مباشرة بعد تنظيفها لان غسلها بالماء وتركها فيه بعض الوقت يفقد الكثير من خصائصها المفيدة.





## مرضى الشمس

مرضى الشمس، من الاصناف السورية المرغوبة. يؤكل مع الزبدة والخبز.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

يغلى ويترك، وفي اليوم التالي ترفع قطع الشمس بانتباه وتوضع في مصفاة.

يغلى السكر مع ملح الليمون على نار متوسطة مع التقليب، تضاف قطع المشمش وتترك حتى تغلي على نار خفيفة من دون تحريك. يُهزّ الوعاء هزاً خفيفاً من حين إلى آخر، حتى يتضج حب المشمش أي بعد ربع ساعة أو ثلث ساعة.

يوضع المشمش في صينيّات مع قطره، تغطى هذه الصينيّات بقطع الشاش التي تثبت على أطرافها بملاط وتترك في الشمس مدّة اسبوع حتى يتعقد المشمش، وخلال هذه الايام يقلّب مرضى المشمش كل يوم إلى أن يجمد القطر.

يوضع مرضى حب المشمش في الأوعية الزجاجية الجافة وتوضع قطعة من الشاش تحت الغطاء ويحفظ.

### المقادير

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام من المشمش | ○ قليل من ملح الليمون |
| ○ الناضج             | ○ عصير ليمونة         |
| ○ كيلوغرام من السكر  | ○ حامضة               |

### التحضير

تُنشّق كل حبة من حبات المشمش وينزع منها النوى. يوضع المشمش في وعاء ويؤدّع عليه السكر.

## مرنى الباذنجان المحشو

بازنجان محشو باللوز. يحضّر مع القطر ويعتبر من اصناف الضيافة الفاخرة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام واحد من الباذنجان الصغير	○ ثلاث كؤوس من الماء للقطر
○ خمس كؤوس من السكر	○ عصير ليمونة حامضة
○ خمس حبات من كبش القرنفل	○ ربع كيلوغرام من الجوز المقشر
	○ عودان من القرفة

### التحضير

تقطع رؤوس الباذنجان ويجوّف ثم يسلق بالماء المغلي مدة خمس دقائق.

يرفع من الماء ويفرد على قطعة قماش نظيفة. يوضع السكر مع ثلاث كؤوس من الماء على النار. يضاف كبش القرنفل والقرفة الموضوعان داخل شاشة نظيفة ويترك الكل حتى يغلي. تحشى كل حبة من الباذنجان بالجوز المفروم، يضاف الباذنجان (الحبة ثلث الاخرى) وعصير الليمون إلى القطر. يرفع الوعاء عن النار ويترك الخليط منقوعاً إلى اليوم التالي. يعاد الخليط إلى النار ويترك حتى يغلي وينضج الباذنجان ويعقد القطر. يبرد قليلاً ثم يعبأ في وعاء زجاجي جاف.



## مرعى المشمش المصفى

مرعى المشمش المصفى، صنف سوري طيب المذاق، يحضر به العديد من الطويات العربية والأجنبية.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### المقادير

○ كيلوغرامان من المشمش	○ كأس من الماء
○ كيلوغرام ونصف السكر	○ ربع ملعقة صغيرة من ملح الليمون

### التحضير

تغسل حبات المشمش وتقسّم كل حبة الى قسمين، ينزع منها النوى ثم توضع مع كأس من الماء على نار متوسطة مع

التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى تطرى وتنضج.

توضع حبات المشمش في مصفاة وتهرس باليدين.

يعدّ مقدار ثلاثة أرباع كأس من السكر لكل كأس من

المشمش المهروس. يعاد إلى النار ويترك يغلي مدة خمس دقائق

مع ملح الليمون. يصب في صينية ويترك في الشمس مع التنبّه

إلى تغطية الصينية بقطعة من الشاش التنظيف وتحريكه يومياً

حتى يعقد. يعاد في وعاء زجاجي جاف يغطى بإحكام.

وعند استخدام اللبّي تستعمل ملعقة جافة تجنباً للرطوبة.

## مرعى المشمش الكامل

مرعى المشمش لذيذ الطعم وشهي الشكل. يقدّم مع وجبة الفطور.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة، مدة النقع: ساعتان.

### المقادير

○ كيلوغرامان من المشمش	○ عصير ليمونة حامضة
○ الكبر الحجم	○ ملعقتان كبيرتان من الكلس المطحون
○ خمس كؤوس من السكر	○ ثلاث كؤوس من الماء
○ ثمانين كؤوس من الماء	○ لزج الكلس

### التحضير

يمزج الكلس مع ثمانين كؤوس من الماء، يحرك حتى يذوب في الماء تماماً ثم يؤخذ المحلول الصافي.

تغسل حبات المشمش وتنقع بمحلول الكلس مدة ساعتين ثم ترغى وتغسل جيداً تحت الماء الجاري. تسلق مدة خمس دقائق فقط وتوضع على فوطة نظيفة. يوضع السكر والماء

المشمش من أشهر فاكهة الصيف

والذّمّا. وصلت زراعته إلى الصين قبل

أكثر من ٢ آلاف سنة عن طريق أرمينيا،

ومن هنا سُمّيت بـ«Armeniaca».

بعد ذلك انتشرت زراعته في أكثر أقطار أوروبا

والشرق الأوسط. يستعمل المشمش في

تحضير العديد من أصناف الحلوى العربية

والغربية.



## مرى الباذنجان

تصفى حبات الباذنجان وتغسل في الماء الفاتر ثم تغمر بالماء. يُغَيَّر مائِها خمس مرات لتتخلص من طعمها المر ثم تصفى.

يؤخذ مقدار نصف كيلوغرام من السكر. تضاف اليه كأس ونصف من الماء وكبش القرنفل وعصير الليمون ويترك على نار متوسطة حتى يغلي مدة دقيقة واحدة.

يرفع عن النار ويضاف اليه الباذنجان المصفى. يغطى الوعاء ويترك الى اليوم التالي.

في اليوم التالي ترفع حبات الباذنجان من محلول السكر والماء وتوضع في المصفاة.

يقسم النصف الباقي من السكر الى ثلاثة اقسام. يضاف القسم الاول الى محلول السكر ويترك حتى يغلي مرة واحدة. ثم توضع فيه حبات الباذنجان، يغطى ويترك الى اليوم التالي. تكرر هذه العملية حتى تنتهي كمية السكر وينضج الباذنجان.

يترك المرى حتى يبرد ثم يعبأ في وعاء ويحفظ مع قطره.

مرى الباذنجان. يكسبه كبش القرنفل نكهة لذيذة. يتطلب دقة في التحضير.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: ثلاثة أيام.

### المقادير

○ كيلوغرام من الباذنجان	○ عصير نصف ليمونة
○ الصغير الحجم	○ حامضة
○ كيلوغرام من السكر	○ كأس ونصف من الماء
○ ملحقة من كبش القرنفل	○ للقطر

### التحضير

تقشر رؤوس حبات الباذنجان من دون ان تلزع. تجوَّف كل حبة من اسفلها ثم تغسل وتسلق مدَّة عشر دقائق حتى تطرى.

## مرى التين

مرى التين بالسهمسم المحمص والجوز المطحون، من الأصناف اللبنانية اللذيذة والمغنية. يؤمَّ بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

### المقادير

○ كيلوغرام من التين	○ نصف كيلوغرام من
○ نصف كيلوغرام من	○ السهمسم
○ السكر	○ كأس من الجوز
○ عصير ليمونة حامضة	○ المطحون

### التحضير

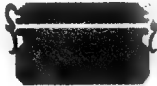
تتخلَّف حبات التين ويقطع عنقها وتشرَّ ثم تقسم الى نصفين.

توضع طبقة من التين ثم طبقة من السكر، وتتوالى الطبقات بحيث يغطي السطح بطبقة من السكر. تُقلَّب الطبقات ويترك التين منقوعاً طوال الليل.

في اليوم التالي يرفع التين والسكر على نار خفيفة. يضاف اليهما عصير الليمون ويترك المزيج يغلي حتى يثخن ويصير

المرى جاهزاً على ان تنزع عنه الرغوة كلما ظهرت على سطحه.

يحصص السهمسم ويترك جانباً. عند نضج المرى يوضع عليه السهمسم المحمص والجوز المطحون ويقلب جيداً ويترك ليبرد قليلاً ثم يعبأ.



السهمسم ويسمى أيضاً الجلجلان، هو نبات سنوي من القبيلة السهمسية. أزهاره أنبوبية الشكل، يعطي بذوراً يستخرج منها زيت غذائي جيد. زراعته منتشرة في البلدان الاستوائية وفي قسم من حوض البحر الأبيض المتوسط.

## مرى التين الجاف

مرى التين الجاف. تكسبه المستكة المطحونة مذاقاً طيباً.

يضاف اليه الجوز والسهمس ويقدم كتوع من الحلوى.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة.

### المقادير

○ كيلوغرام من التين الجاف	○ ملعقة كبيرة من الشمر
○ أربع كؤوس من السكر	○ الحمصة والمطحونة
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ كاسان من الجوز المفروم
○ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض	○ ناعماً
○ ملعقة كبيرة من الأنيسون (الينسون)	○ كاس ونصف من السهمس المحمص
○ الناعم	○ ملعقة صغيرة من المستكة (المصطكة)
	○ المطحونة

### التحضير

ينقى التين من الاوساخ ويقطع الى قطع صغيرة بسكين جادة أو بالمقص. يوضع الماء والسكر وعصير الليمون على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويضاف التين الجاف المقطع مع المستكة المطحونة، ويقلب الكل باستمرار بملعقة خشبية مدة نصف ساعة أو حتى يتم نضج التين تماماً. يضاف الانيسون والشمر والجوز والسهمس الى الخليط ويقلب حتى يتجانس الكل.

يرفع عن النار ويعبأ في وعاء زجاجي بعد ان يبرد قليلاً. يغطى الوعاء ويحفظ. يقدم كتوع من الحلوى.

## مرى اكواز التين

مرى اكواز التين مع القطر. من اصناف المربى اللبنانية

المميزة. يقدم كحلى ضيافة.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من التين	○ كاسان من الماء
○ ثلاث كؤوس من السكر	○ عصير ليمونة حامضة

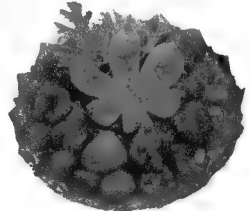
### التحضير

يوضع السكر والماء وعصير الليمون في وعاء على نار متوسطة حتى يصير السائل لزجاً.

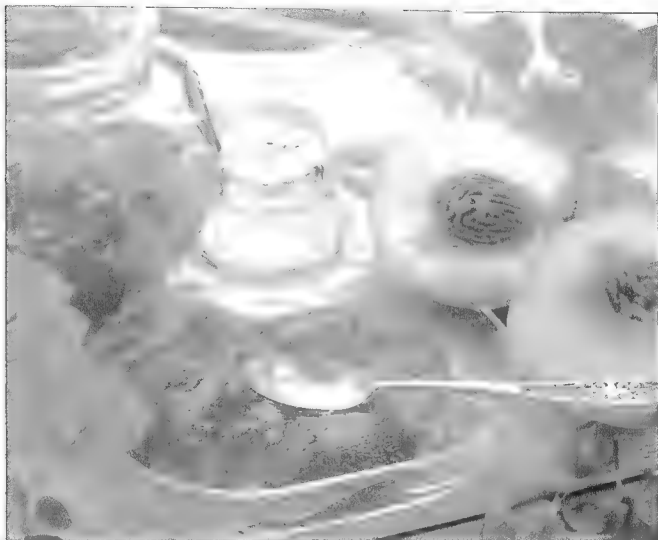
تنقى حبات التين للطازجة والصحيحة. تتلف جيداً من دون تقشيرها.

توضع حبات التين في القطر الواحدة تلو الاخرى على نار خفيفة مع التحريك الخفيف.

تنزع الرغبة ويترك المربى حتى ينضج. يعبأ بعد ان يبرد قليلاً.



ينمو التين في المناطق ذات الشتاء الدافئ. تختلف أنواعه بلونها وزمن نضجها وحجمها وشكلها، ودرجة تصل كل منها للصنع. يعتبر التين من الفاكهة الغنية بالفيتامينات. يؤكل في الشتاء مع الجوز فيشكل مصدراً مهماً للطاقة الحرارية ويمتص آكله قوة ونشاطاً. من الضروري الاعتدال في تناول التين أي الاكتفاء منه بست أو سبع حبات في اليوم.



## مرضى الدراق

مرضى الدراق مع القدر. يقدم كحلوى مغذية وخفيفة بعد وجبة الغذاء.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ○ عصير ليمون حامض | ○ كيلوغرامان من الدراق |
| ○ بحسب الحاجة     | ○ سكر بحسب الحاجة      |

خشبية، ثم تلحن بمطحنة الخضر ويُعَرَّ ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر وعصير ليمونة لكل كيلوغرام من الدراق المطحون.

يوضع الدراق مع السكر وعصير الليمون في وعاء نحاسي على نار خفيفة مع التقليب.

يقلب حتى ينضج ويبقى ملتصقاً بالمغرفة عند قلبها. يعبأ وهو ساخن ويغطى الوعاء بإحكام.

### التحضير

يقشر الدراق وينزع منه النوى ثم يقطع قطعاً متوسطة، توضع على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب بملقعة

## مرزى ابو صفير مع الجزر

ابو صفير مع الجزر وعصير الليمون الحامض. يؤكل في الصباح مع وجبة الفطور.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من النارنج
- (ابو صفير)
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الجزر
- عشرين كؤوس من السكر
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- خمس عشرة كأساً من الماء

### التحضير

ينقع النارنج في الماء مدة أربع وعشرين ساعة، يغير ماؤه مرتين أو ثلاث في خلال هذه المدة.  
يغمر بالماء ويوضع على نار متوسطة حتى يغلي ويترك مدة خمس دقائق أخرى.

يرفع من ماء السلق ويقطع الى شرائح رقيقة جداً، وينزع بزره في اثناء التقطيع.

يفسل الجزر ويشر ويقطع الى حلقات رقيقة.  
يخلط الجزر مع النارنج ويصب فوقهما الماء ويترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج النارنج والجزر وينقص حجم الماء الى النصف تقريباً.

يضاف السكر وتخف النار ويقلب باستمرار بملعقة خشبية حتى يذوب السكر تماماً قبل بدء الغليان. يُصب عصير الليمون على المربى ويترك يغلي مع ازالة الرغوة كلما ظهرت على السطح.

للتأكد من نضج المربى، توضع ملعقة منه فوق طبق ويترك حتى يبرد، فإذا ظهرت رغوة على السطح يكون المربى قد نضج.

يعبأ في اوعية جافة ونظيفة وهو ساخن. تُدرب قطعة من الشمع وتوضع على سطح المربى بعد ان يبرد حتى لا يتسرب اليه الهواء.  
يُغطى الوعاء بإحكام، ويحفظ في مكان مظلم وجاف.

## مرزى قشر الابو صفير

مرزى قشر ابو صفير. صنف لبناني شهير. يفسس بالقطر ويحفظ في اوعية زجاجية مدة طويلة قبل التقديم.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

### المقادير

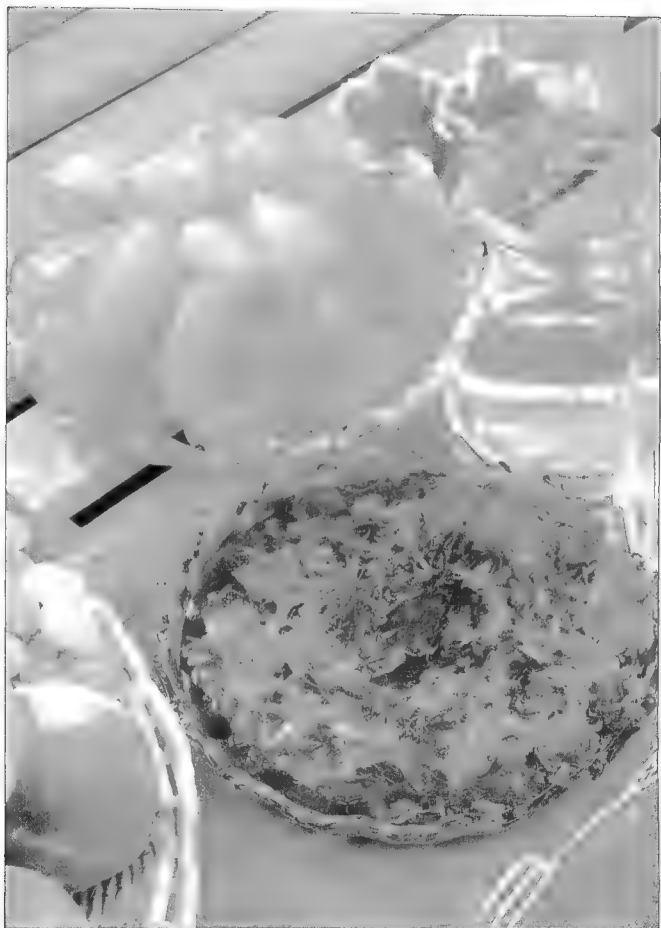
- ثلاثة كيلوغرامات من ليمون ابو صفير (النارنج)
- سبع كؤوس من السكر
- أربع كؤوس من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين
- أربع كؤوس من السكر
- كأسان ونصف من الماء للقطر

قسمين. يزال اللب وتُلف القطع بشكل طولي وتربط كل واحدة بخيط نظيف. تسلق قطع النارنج المربوطة مدة نصف ساعة.  
تنقع القطع بالماء البارد مدة يوم، مع تبديل الماء كل خمس ساعات لتخلص من مرارتها.  
يغلي السكر مع الماء وعصير الليمون، وتضاف اليه قطع النارنج بعد ان تصفى وتزال خيوطها. تترك حتى تنضج ويشتد القطر.

تبرد قليلاً وتعبأ في اوعية معقمة وجافة بحيث يغمرها القطر تماماً.

### التحضير

يفسل النارنج ويشر قشره الخارجي للربيق ثم يقسم إلى



## مرنى زهر الأبوصفير

### التحضير

ينزع عنق الزهر ويسلق في الماء حتى ينضج مدة خمس وعشرين دقيقة. يرفع الزهر ويصفى جيداً. يوضع الزهر على فوطة نظيفة. يغطى بقماشاة أخرى ويضغط عليها حتى يجف الزهر.

يوضع السكر والماء وعصير الليمون في وعاء على النار حتى يغلي قليلاً، يضاف قليل من الصباغ الأحمر المعروف في الأسواق باسم Food Colour. يوضع الزهر فوق خليط السكر ويترك حتى يجف. يرفع عن النار ويترك قليلاً. يوضع في وعاء زجاجي ويغطى بإحكام.

من اصناف المربى الشهية. يستعمل لتزيين الطويات العربية كالقطايف والعملية وعيش السرايا.

مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من زهر
- أربع كؤوس من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- كاسان ونصف الكاس من الماء
- قليل من الصباغ الأحمر

## مرنى أبوصفير

### التحضير

يشق رأس كل حبة من النارنج (أبو صفير) شقاً صغيراً ويستخرج بزرها وإبها بمقورة صغيرة. تسلق حتى تطرى ثم تنقع بالماء مدة يوم مع تغيير الماء من حين إلى آخر حتى يزول طعمها المر. تعصر باليد وتترك حتى تصفى. يغلي الماء مع السكر وعصير الليمون حتى يشتد. تضاف إليه حبات النارنج وتخفف النار ويترك حتى ينضج مع إزالة الرغوة عن السطح. يُعْمَى في وعاء عندما يبرد. تقدّم حبات المربى محشوة بالفستق الحلبي ومغطاة بالسكر.

مربى أبو صفير، من الاصناف الشهيرة واللذيذة. يحشى بالفستق الحلبي. يُقدّم مريناً بالسكر.

مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من ليمون أبو صفير (النارنج الصغير)
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من السكر
- كاسان ونصف من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

مهد الفستق الحلبي الأصلي تركستان. شجره حرجي من فصيلة البطميات. انتشرت زراعته في العراق وإيران وسوريا ولبنان. عند النضج تغلف الثمرة قشرة حمراء اللون. يتقع الفستق الحلبي بالماء مدة يوم كامل ثم يفرك للتخلص من هذه القشرة، بعدها يصار إلى تجفيفه تحت أشعة الشمس وبيعه في الأسواق.



## مزج الليمون

مربي الليمون مع القطر من الطويات اللبنانية المميّزة، واصناف الضيافة الفاخرة.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: يومان.

### المقادير

○ كيلوغرام من الليمون	○ اربع كؤوس من الماء
الحامض	○ سبع كؤوس من السكر

### التحضير

يقسل الليمون بالماء البارد، يسلق ويمكن نقعه في الماء البارد مدة يومين في وعاء مقطى بقطعة من الشاش بعد

تقسيم كل حبة الى قسمين ثم يسلق حتى يطرى.  
يحضّر القطر بمزج الماء والسكر فوق نار متوسطة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يثخن المزيج.  
يُبْرَد الليمون قليلاً ويقطّع قطعاً صغيرة، ينزع بزره ويحتفظ بعصيره ثم يصبّ فوق مزيج السكر ويترك على نار خفيفة حتى ينضج، يُبْرَد ويعبأ.



## مرابي البلح

مرابي البلح محشو بحبات اللوز المقشرة أو بقشر الليمون اليوسفي. تضاف عليه القرقة والقرنفل ونكهة مميزة. يستعمل للضيافة.

### التحضير

تقشر حبات البلح الرقيقة. يسلق البلح المقشر مدة ساعة أو حتى ينضج. يرفع وينزع بزره بقضيب البلح. تحشى كل حبة بلويزة مقشرة أو قطعة من قشر الليمون. يضاف السكر الى مقدار كأسين من ماء السلق. يوضع كبش القرنفل والقرقة في شاشة (قماش شفاف) تربط وتوضع في مزيج السكر والماء. يترك الكل حتى يغلي. يضاف اليه عصير الليمون ثم حبات البلح المحشوة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى يصير لونه أحمر ويشد القشر. يرفع عن النار وترفع منه قطعة الشاش ويغسل في مرطبان ناشف بعد أن يبرد ويغمر بقطره ويحفظ.

مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة وثلاث.

### المقادير

- كيلوغرام من البلح
- لوز للحشو
- الأصغر
- ملعقة صغيرة من
- القرقة
- كيلوغرام من السكر
- قليل من كبش القرنفل
- عصير ليمونة حامضة

## مرابي الزعرور

مرابي الزعرور المحلى بالسكر. يقدم كحلوى مغذية بعد وجبة خفيفة.

### التحضير

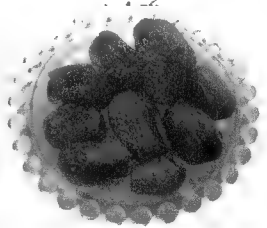
يفسل الزعرور وينزع بزره ويوضع في وعاء. يُصب عليه الماء ويسلق على النار مدة اربعين دقيقة. يرفع الزعرور من الماء ويوضع في مصفاة. يعاد الماء مع السكر الى النار حتى يغلي ثم ترفع الرغوة ويضاف الزعرور. يغلي المزيج على نار متوسطة. يضاف اليه عصير الليمون ويترك لينضج ويعقد. يرفع عن النار ويسكب في وعاء زجاجي جاف ويترك ليبرد جيداً. ثم يغطى بإحكام ويحفظ الى حين التقديم.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

### المقادير

- كيلوغرام من الزعرور
- نصف كيلوغرام من
- السكر
- ست كؤوس من الماء
- عصير نصف ليمونة
- حامضة

ينمو النخل في البلدان ذات المناخ الدافئ. تتفرد شجرته عن سواها من الاشجار المثمرة، بشكلها الجذاب وارتفاعها الشاهق. من خصائص البلح انه لذيق الطعم، غالباً ما يؤكل وحده، ويخل أحياناً كمادة اساسية في تحضير بعض اصناف الحلوى الشهية. اما مرابي البلح فليطيب المذاق وشهي الشكل.





## مرزى التمر

### التحضير

مرزى التمر محشو بالجوز. يحضر مع القطر. تُصفي عليه القرفة والقرنفل مذاقاً طيباً.  
مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

يقسل التمر جيداً وينزع منه النوى وتحشى كل حبة بنصف جوزة.

يُنوّب السكر في كأسين من الماء فوق نار متوسطة مع التحريك من حين إلى آخر بملعقة خشبية.

يضاف عصير الليمون والبهارات وقشر الليمون ويتابع الغلي مدة ربع ساعة من دون تحريك.

توضع حبات التمر المحشوة في المزيج ويترك حتى يغلي. يرفع عن النار ويترك مدة عشر ساعات حتى يشتد القطر.

ترتب بعدها حبات التمر في وعاء الضغط ويُعاد القطر إلى النار حتى يغلي مدة عشر دقائق. يُصب القطر فوق التمر ويترك حتى يبرد. يغطى الوعاء الزجاجي الضاغط بإحكام ويحفظ في الثلاجة.

### المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من التمر الخاص بالملهو
- ثلاث كؤوس من السكر
- عصير نصف ليمونة
- حاصصة
- جوز بحسب الرغبة
- قطعة من قشر الليمون الحامض
- خمس حبات من كبش القرنفل
- عود من القرفة
- كأسين من الماء

## مرزى الكستناء

مرزى الكستناء المطبوخة. صنف يتميز به المطبخ الإيطالي. لذيذ الطعم ومشبّ.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

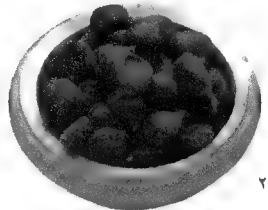
### التحضير

تشق حبات الكستناء برأس سكين حادة ثم تسلق بالماء مع قشر البرتقال والليمون مدة ثلاث دقائق بعد أن تغلي. تُصفي حبات الكستناء وتُقشر وتطحن في مطحنة الخضار ثم توضع في وعاء ويضاف إليها الماء المغلي والسكر. وتترك على نار متوسطة مع التقليب من حين إلى آخر حتى تثخن. ترفع عن النار، تصب في وعاء الضغط، يغطى بإحكام ويحفظ في مكان مظلم.

### المقادير

- كيلوغرام من الكستناء
- كيلوغرامان من السكر
- كأس من الماء
- قشر نصف ليمونة
- حاصصة
- قشر نصف برتقالة

الكستناء ثمرة شبيهة عرفها الإغريق والرومان كغذاء رئيسي حتى اكتشاف البطاطا. كانت تشكّل في الماضي طعام الاغنياء والفقراء لكنها في عصرنا غذاء ثانوياً. تحضر بها أطباق عدة ويصنع منها أحد أشهر والأصناف الحلوى المسمى «مارون غلاسيه».





## مرزى الجوز

مرزى الجوز بكيش القرنفل وجوز الطيب. يتطلب دقة في التحضير. يقدم للضيوف كحلوى فاخرة.

مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: أحد عشر يوماً.

### المقادير

- عشرون حبة من الجوز
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من كيش القرنفل
- كيلو غرام من السكر
- ملعقة صغيرة من الملح

### التحضير

تقشر حبات الجوز وتشق قليلاً وتوضع في مرطبان زجاجي. تغمر بالماء ويضاف اليها الملح وتترك مغطاة مدة

شهر. تغسل تحت الماء الجاري. يغير الماء وتترك مدة ثلاثة الى اربعة ايام مع تغيير مائها حتى تحلو ثم تصفى. يقسم السكر إلى قسمين، يوضع القسم الأول مع كأسين من الماء في وعاء ويترك المزيج حتى يغلي ثم يرفع عن النار. يضاف الجوز المحلى الى محلول السكر، يغطى ويترك حتى اليوم التالي.

تنزع حبات الجوز ويقسم ما تبقى من السكر الى ستة اقسام يضاف قسم منها كل يوم إلى محلول السكر ويترك حتى يغلي على النار ثم توضع فيه حبات الجوز المصفاة. تكرر هذه العملية ستة أيام بحيث يضاف كل يوم قسم ويترك حتى يغلي ثم يضاف اليه الجوز ويترك الى اليوم التالي في الوعاء المغطى.

في اليوم الاخير يضاف الى المحلول نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب ونصف ملعقة اخرى من كيش القرنفل. يترك حتى يبرد ثم يعبأ ويحفظ مع قشره.

## مرى اليقطين

مرى القرع. يتطلب تحضيره وقتاً طويلاً. يعتبر من الحلويات

الفخخة والفاتحة للشهية.

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: يومان.

### المقادير

- حبة من القرع متوسطة الحجم (اليقطينة)
- كيلوغرامان من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- قطعة من الكلس الخاص بحجم قبضة اليد

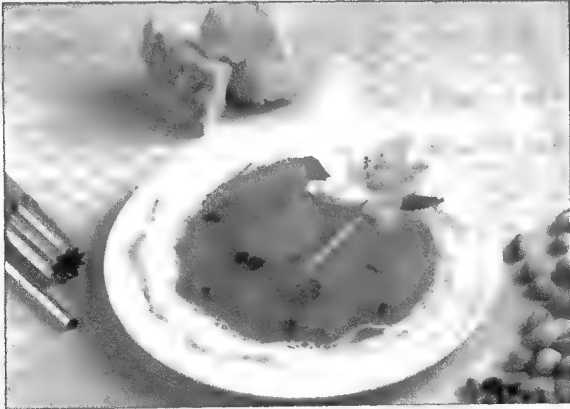
### التحضير

تطفا قطعة الكلس بماء ساخن وتحرك جيداً وتترك حتى ترقد. تقشر اليقطينة وينزع بزرها وتقطع قطعاً على شكل

مكعبات. تصنع هذه القطع ب قالب خاص، على شكل أسطوانة مزخرفة، يفرغ داخلها بالقصيب المعدني الخاص بها.

توضع قطع اليقطينة في ماء الكلس من المساء الى الصباح، تغلب في اليوم التالي في المصفاة وتغسل عدّة مرات بالماء لتتخلص من الكلس ويتحول لون قطع اليقطين الى احمر. يعاد نقعها في الماء مدّة ساعة ثم تغسل لتتخلص نهائياً من الكلس وتصفى جيداً. يوضع القرع المصفى في صينية وينثر عليه نصف كمية السكر ويترك مدّة خمس ساعات او من المساء الى الصباح. يؤخذ الماء الذي يرشح من اليقطين ويغلى.

يضاف القرع الى المرق ويترك الى اليوم التالي في وعاء مغطى. يرفع القرع من المرق، ويضاف الى المرق باقي السكر ويترك على نار خفيفة حتى يبدأ بالغلان، يضاف اليه القرع مع عصير ليمونة. عندما تنضج قطع اليقطينة، ترفع عن النار وتترك حتى تبرد. تخبأ في وعاء وتحفظ.



## مرق الاناناس

### التحضير

تتزع القشرة الخارجية لحبة الاناناس، وتقطع الحبة قطعاً صغيرة بعد ازالة القسم الخشبي من وسطها.  
تقشر حبات التفاح وتقطع الى قطع صغيرة وتوضع مع الاناناس المقطع.  
يترك الكل مدة ست ساعات ثم يوضع في وعاء على نار خفيفة ويضاف اليه السكر وعصير وبشر الليمون. يترك حتى ينضج. يصبّ وهو ساخن في وعاء زجاجي ساخن (يسخن بغسله بالماء الساخن ويجفف). يترك المربى حتى يبرد.  
تندب قطع من الشمع على نار خفيفة ويترك حتى تبرد قليلاً، ثم يغطى بها سطح الوعاء ويترك حتى تجف. يغل الوعاء بإحكام ويحفظ.

مربى الاناناس مع التفاح، من الاصناف الايطالية المشهية. يُقدّم في المناسبات.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من لبّ
- الاناناس
- كيلوغرام من التفاح
- قطع من الشمع
- خمس كؤوس من السكر
- عصير وبشر نصف
- ليمونة حامضة

## مرق قشر البرتقال

### التحضير

يقشر البرتقال ويقطع قشره قطعاً طولية، ثم ينقع بالماء يوماً كاملاً، مع تغيير الماء من وقت لآخر حتى يتخلص من طعمه المر.  
يغمر بالماء ويغل على نار خفيفة ثم يصفى.  
يغل الماء مع السكر وعصير الليمون حتى يعقد القطر، يضاف اليه قشر البرتقال المصفى ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.  
يُعبأ في وعاء زجاجي جاف بعد ان يبرد ويحفظ.

مربى سوري شهير. شهى الشكل ولذيذ الطعم. يُقدّم بعد وجبة خفيفة.  
مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: اربع وعشرون ساعة.

### المقادير

- سبع حبات من البرتقال
- اربع كؤوس من السكر
- كاسان من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير
- الليمون الحامض

## مرق الرمان

### التحضير

يقشر الرمان وتزال قشرته البيضاء الداخلية المُرّة. يسلق حب الرمان مدة ثلاث دقائق ثم يوضع في المصفاة ويترك الى اليوم التالي.  
يُعبّر مقدار من مرق الرمان المصفى ويضاف اليه مقدار وزنه من السكر.  
يوضع على نار خفيفة وتزال الرغوة البيضاء كلما ظهرت على السطح. يصبّ عصير الليمون ويتابع التحريك حتى يتشخن. يُعبأ في وعاء زجاجي ويحفظ في مكان مظلّم.

صنف من المربيات الايطالية الشهيرة. يُقدّم مع الزبدة والخبز الانرجي.  
مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- سكر وعصير الليمون
- الحامض بحسب الرغبة
- كيلوغرام من الرمان



## مرابي العنب

مرابي العنب مع القطر. من اصناف المربي الايطالي الشهيرة.

تقدم كطوى مغذية ولذيذة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من حبات العنب	○ نصف كاس من الماء
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر	○ عصير نصف ليمونة حامضة

### التحضير

يختار العنب الجيد، تنقى حباته ويُستغنى عن الحبات غير السليمة.

تُفسل الحبات عدة مرات لتصير نظيفة تماماً ثم توضع في مصفاة لتجف.

تشق كل حبة برأس سكين حادة وبطريقة تسمح بالحفاظة على شكلها. ينزع البزر من داخل كل حبة.

تتؤب كمية السكر كلها في نصف كاس من الماء في وعاء من النحاس أو المينا.

يقلب مزيج الماء والسكر بملقعة خشبية وباستمرار. يضاف اليه عصير الليمون ويترك على النار حتى يتشكل قطر لزج وكثيف.

تضاف حبات العنب الى القطر المغلي ويتابع الطهو مع التقليب بملقعة خشبية.

تزال الرغبة ويترك المربي مدة ساعة. يفحص نضجه بمراقبة سرعة تخثره.

يترك حتى يبرد قليلاً ثم يعبأ في وعاء يغطى باحكام.

## مرابي الكشمش

السكر وتمزج بعصير الكشمش ثم يطهى المزيج على نار خفيفة.

يحرك مزيج الماء والسكر بملقعة خشبية وباستمرار. يضاف اليه عصير الليمون ويترك على النار حتى يتشكل قطر مكثف.

التصاق نقاط المربي في ثقوب المصفاة دليل على نضجه.

يحفظ المربي في وعاء زجاجي.

مرابي الكشمش. من الاصناف الفرنسية الشهيرة. يمكن اضافة عصير ثوت الحليق الى عصير الكشمش فيعطيه مذاقاً الذّ.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

### المقادير

○ كيلوغرامان من الكشمش	○ عصير نصف ليمونة حامضة
○ كيلوغرامان من السكر	

### التحضير

توضع حبات الكشمش في قطعة قماش ويضغط عليها بالأصابع. يصب عصيرها في وعاء. تؤخذ الكمية نفسها من

الكشمش ثمرة نبتة من فصيلة الكشمشيات.

موهه الاصيلي أوروبا وآسيا الشمالية. يحمل

عناقيد صغيرة، بيضاء أو حمراء، لها بعض

الشبه بعناقيد العنب. ثماره لذيذة تُصنع منها

مربيات وشرابات للضيافة.

## مرق الفواكه المشكلة

### التحضير

تغسل الفاكهة جيداً، تقشر وينزع بزرها. توضع طبقة من خليط الفاكهة وفوقها طبقة من السكر ثم طبقة أخرى من الفاكهة ثم السكر الخ... ويترك الكل إلى اليوم التالي. يوضع الخليط على نار متوسطة ويضاف إليه عصير الليمون. ويحين يبدأ بالغليان تخفف النار ويتابع الطهو مع استمرار التحريك حتى يثخن المزيج وينضج. يبرد قليلاً ويعبأ في وعاء زجاجي جاف ونظيف. يغطى سطح المربى بعد أن يبرد بـدقيق الشمع ويقلل بالحكم ويحفظ.

مرق من التفاح والاجاص والدراق. طوى مشهية ومغذية. تقدم في الصباح أو بعد وجبة خفيفة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة، مدة التلح: اثنتا عشرة ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من التفاح	○ سبع كؤوس من السكر
○ كيلوغرام من الدراق	○ عصير ليمونتين
○ كيلوغرام من الاجاص	○ حاضنتين

## مرق الفواكه المجففة

مرق من الفاكهة المجففة يحوي الزبيب والخوخ والمشمش. يضفي عليه القرنفل طعماً طيباً.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

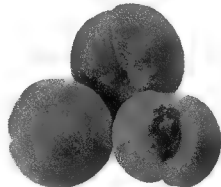
### التحضير

تغسل الفاكهة المجففة جيداً. تغمر بالماء وتسلق على نار خفيفة في وعاء مغطى مدة ربع ساعة. يضاف إليها السكر وقشر الليمون والقرنفل. يُقلب المزيج حتى يذوب السكر مع اضافة قليل من الماء بحسب الحاجة. يرفع الغطاء ويترك المزيج على النار حتى تطرى الفاكهة المجففة من دون أن تذوب ويصير القطر لزجاً. يزال قشر الليمون والقرنفل، يرفع المربى ويترك حتى يبرد. ينثر عليه الجوز ثم يعبأ في وعاء زجاجي نظيف ويحفظ في مكان بارد.

### المقادير

○ كأس من الخوخ	○ نصف كأس من السكر
○ المجفف (منزوع منه النوى)	○ حبتان من كبش القرنفل
○ كأس من زبيب العنب الأبيض	○ قشر نصف ليمونة حاضنة
○ كأس من المشمش المجفف	○ جوز مفروم بحسب الرغبة

الدراق ثمر شجرة من فصيلة الورديات، من أصل فارسي. لب الثمرة لذيذ الطعم تقطعه قشرة مضمليّة رقيقة، يؤكل طازجاً وقد يستعمل في اصناف متنوعة من الحلوى.





## مرجى قطع السفرجل

### التحضير

يقشر السفرجل ويقطع الى اربعة اقسام. ينزع بذره وما يحيط به. يغسل ويصفى. يضاف اليه الماء بحيث يعلو عن سطحه مقدار اصبعين. يسلق نصف سلق ثم يصفى ويحتفظ بماء السلق.

يؤخذ مقدار ثلاث كؤوس من ماء السفرجل، يضاف اليه السكر تدريجاً ويحرك. يصب عصير الليمون ويترك على النار حتى يتشكل قطر مكثف.

تضاف قطع السفرجل المسلوقة ويترك الكل على نار خفيفة حتى ينضج. يعبا وهو ساخن.

مرجى قطع السفرجل. من الاصناف السورية الشهيرة واللذيذة. يؤكل مع الخبز العربي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- عصير ليمونة حامضة
- كيلو غرام من السفرجل
- اربع ملعقة صغيرة
- كيلو غرام من السكر
- من ملح الليمون



## مرق الجوافة

### التحضير

مرق الجوافة المصفى، رائحته عطرة وطعمه مميز. يقدم عادة بعد وجبة خفيفة.

تفسل الجوافة وتقطع وتغمر حتى نصفها بالماء وتسلق مدة نصف ساعة.

تصفى الجوافة المسلوقة بمطحنة الخضر لإزالة بزرها وقشرها. يحتفظ بماء السلق ويقلب الجوافة المصفى. توضع في وعاء، ويصب عليها السكر وعصير الليمون.

توضع على نار خفيفة مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى تنضج ويصير السائل لزجاً، على أن تنزع عنها الرغوة.

ترفع عن النار وتبرد قليلاً وتعبأ في أوعية زجاجية نظيفة وجافة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- كيلوغرام من الجوافة
- خمس كؤوس من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- ماء للسلق

## مرق الكرز

### التحضير

يمرغ الكلس مع الماء ويؤخذ المحلول المصفى منه. ينظف الكرز من النوى من دون أن يشق في مصفاة موضوعة فوق وعاء يحتوي على السكر الذي سيستعمل لصنع المرقب. يُنقع الكرز بمحلول الكلس مدة ساعتين.

يفسل الكرز جيداً بالماء الجاري عدة مرات.

ينقع النوى في وعاء مع كأسين من الماء ويؤخذ ماؤه ويوضع مع السكر على نار متوسطة مع إزالة الرغوة التي تتشكل على سطحه ويترك مدة خمس دقائق ثم يضاف الكرز ويحرك من حين إلى آخر.

يتابع الطهو مدة ربع ساعة مع إزالة الرغوة. يضاف عصير الليمون ويترك حتى يثخن القطر.

يعبأ في الوعاء بعد أن يبرد ويحفظ.

مرق الكرز، من الأصناف اللبنانية الشهيرة، لذيذ الطعم ومغذي. يحفظ مع القطر في أوعية زجاجية إلى حين التقديم.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ساعتين.

### المقادير

- كيلوغرامان من الكرز
- خمس كؤوس من السكر
- معلقان كبيرتان من بودرة الكلس
- عصير ليمونتين
- حامضتين أو أربع ملاعق صغيرة من ملح الليمون

الكرز من الثمار الحمضية، يحتوي على نسبة عالية من فيتامين «سي» وعلى حامض التفاح. لا يمكن اعتبار الكرز مادة غذائية مهمة إلا أن له بعض الميزات الغذائية والعلاجية، فهو يساعد مثلاً على مقاومة الالتهابات إذا أخذ بمقادير كبيرة. يستعمل في تحضير عدة أصناف من الحلوى وتزيينها، وتصنع منه الشراب والمرببات.



## مرى السفرجل الناشف

كرات من مري السفرجل محشوة بالفستق الحلبي ومغطاة  
بجوز الهند. تقدم مع شراب الشمام.  
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:  
ساعة وعشر دقائق.

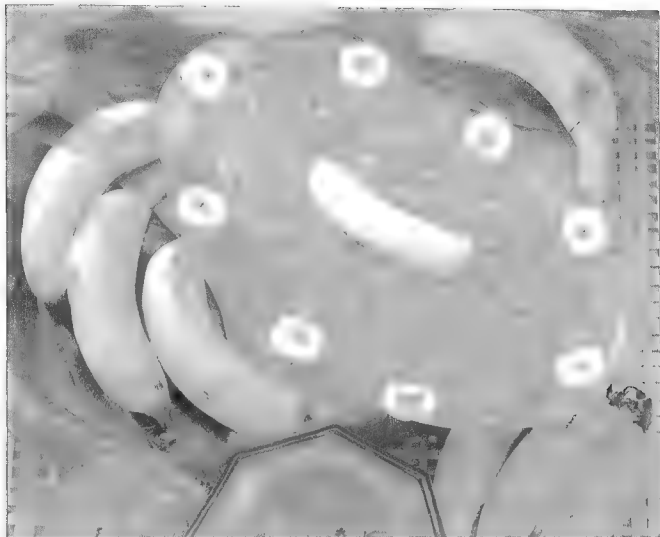
### التحضير

### المقادير

تسمح حبات السفرجل بفوطلة لتتخلص من الزغب ثم تقشر  
وينزع بزرها وما يحيط به من مادة قاسية. تسلق مع ثلاث  
كؤوس من الماء مدة خمسين دقيقة.  
يطحن السفرجل مع مائه ويعاد مع السكر وعصير الليمون  
الى النار ويترك حتى يسمك. يبرد ويقطع الى كرات صغيرة  
تحشى بالفستق وتغطى بجوز الهند وتترك حتى تجف.

- كيلوغرام من السفرجل
- كاسان ونصف من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- جوز الهند مطحون
- ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- جوز او فستق حلبي





## مرى الموز

مرى الموز، من الاصناف المشهية، تكسبه القرفة والفانيليا مذاقاً مميزاً. يمكن تقديمه مع عصير الاناناس.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يقشر الموز ويقطع الى دوائر. يصبّ عليه عصير الليمون حتى لا يسود ويحافظ على لونه.  
يغذّن الموز القشر والمقطع ويعير لكل كيلوغرام من الموز ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر.  
يُطهى مع السكر والماء مدة ساعة مع التقليب. تضاف القرفة والفانيليا ويترك عشر دقائق.  
يُبزّج مربي الموز تماماً قبل تعبئته في وعاء الضغط الجاف.

### المقادير

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| ○ ملعقة متوسطة من القرفة       | ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الموز |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا | ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر     |
| ○ كأس من الماء                 | ○ عصير ليمونتين حامضتين             |

## مرى السفرجل المصفى

مرى السفرجل، من الاصناف اللبنانية اللذيذة. يمكن تقديمه مزيناً بالجون.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة اربع ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من السفرجل
- ثلاث كؤوس من الماء
- خمس كؤوس من السكر
- عصير ليمونة حامضة

### التحضير

تنظف حبات السفرجل من الزغب، تغسل وتجفف ثم تقطع الى اربعة اقسام وتترك بدون تقشير مع تنظيفها من البز.

تسلق بللاء وتصفى جيداً بوضعها في كيس من الشاش او الخام فوق وعاء.  
يوضع البز في قطعة من الشاش وتضاف الى عصير السفرجل مع السكر وعصير الليمون.  
يعاد الوعاء الى النار ويترك على نار خفيفة مع التقليب من حين الى آخر بملعقة خشبية حتى ينضج. دليل نضجه هو تجدد قطره على الملعقة في اثناء التقليب. ترفع قطعة الشاش. يعبأ وهو ساخن ويترك حتى يبرد ثم يُغطى الوعاء بإحكام.

## مرى جوز الهند

مرى جوز الهند من الاصناف اللذيذة. يقدم مزيناً باللوز والفسق.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

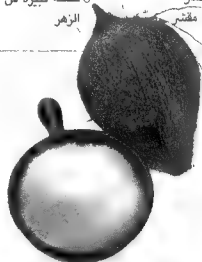
### التحضير

تكسر القشرة الخارجية لحبات جوز الهند، وتبشر القشرة الداخلية بمبشرة خشنة.  
يُغلى القطر على نار خفيفة ويضاف اليه بشر جوز الهند ويقلب المزيج بملعقة خشبية حتى ينضج مع اضافة الفانيليا وماء الزهر. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد ثم يصب في وعاء زجاجي نظيف وجاف ويقدم مزيناً باللوز والفسق.

### المقادير

- حبتان من جوز الهند
- اربع كؤوس من القطر
- الفانيليا
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- فسق مفش

شجر جوز الهند كالنخل، يزرع في جميع البلدان الحارة. ثمرته كبيرة الحجم بيضوية الشكل، تسمى الجوزة، وتحتوي على سائل يدعى الحليب، منه يستخرج نوع من الزيت. تستعمل قشرته في صنع بعض الاكلات.





## مرنى الجزر

مرنى الجزر المقطّع. من الاصناف اللبنانية التقليدية. يؤكل مع الخبز العربي عند الصباح.  
مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الجزر المقطّع	○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
○ كيلوغرام من السكر	○ بضع حبات من القرنفل
○ ثلاث كؤوس من الماء	

### التحضير

يقشّر الجزر ويقطّع قطعاً طويلة رقيقة. يوضع السكر والماء في وعاء على النار ويصبّ عليه عصير الليمون ويترك حتى يغلي. يضاف الجزر المقطّع والقرنفل ويترك حتى ينضج. يعبأ، بعد أن يبرد قليلاً، في وعاء جاف ونظيف.

## مرنى الاجاص

مرنى الإِجاص. يحضر مع عصير الليمون الحامض والسكر والزبدة. يمكن استعماله للضيافة.

مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الاجاص	○ عصير ليمونة حامضة
○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من السكر	○ ملعقة صغيرة من الزبدة
○ كأس من الماء	

### التحضير

يقسل الاجاص ويُزَع منه العود والبزر. يقشر او يترك بدون تقشير. يقطع الاجاص مع قشره ويوضع في وعاء. يصب فوقه ماء ويسلق مدة ربع ساعة مع عصير الليمون حتى يتبخّر ماؤه. يضاف اليه السكر والزبدة. يترك الكل يغلي مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى ينضج المرنى، ولكي يُختبر نضج المرنى يوضع قليل منه في طبق صغير بارد، فإذا تخرّس بسرعة يكون قد نضج. يترك حتى يبرد قليلاً، ثم يعبأ في وعاء زجاجي جاف يقلل غطاؤه بإحكام ويحفظ.

الاجاص فاكهة قريبة من التفاح بفوائدها وخصائصها على ان شجرته اقلّ انتاجاً من شجرة التفاح. انواع الاجاص ثمانية وثلاثين وقد ارتكع هذا الرقم كثيراً بفضل انتشار زراعته. ويحضّر منه نوع من المربيات لذيذ الطعم يقدم بعد الطعم.



## مرضى البرتقال

مرضى البرتقال مع عصير الليمون. لذيذ الطعم ومغذٍ. يمكن تناوله كوجبة فطور مع البسكويت أو الخبز الافرنجي.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

○ ثلاثة كيلوغرامات من البرتقال	الحامض
○ أربع حبت من الليمون	○ ثلاثة كيلوغرامات من السكر

### التحضير

سلقه عشر دقائق اخرى ثم يصفى. يعرّ لكل كيلوغرام من البرتقال المقطّع كيلوغرام من السكر وكاسان من الماء ثم يمزج السكر مع الماء على نار متوسطة.

يضاف البرتقال المقطّع وقشره الى مزيج السكر. تخفّف النار ويقلّب ويترك مدة ساعة.  
يوضع قليل منه على طبق فإذا تخثر بسرعة يعني أنه نضج. يُبرد ويعبأ.

يقشر البرتقال ويفرم طولياً. تزال القشرة البيضاء ويلرم البرتقال عرضياً الى شرائح رقيقة. يوضع لكل كيلوغرام من البرتقال عصير ليمونتين، ويترك الكل منقوعاً مدة نصف ساعة. يسلق قشر البرتقال مدة عشر دقائق، يغير الماء ويعاد



## مرني الخرماء

مرني تين الدربذان الناضج. صنف ايطالي مشهٌ ولذيذ. يقدم مع وجبة الفطور.

### التحضير

تغسل قطع تين الدربذان ثم تقشر، ينزع بزرها وتوضع في مصفاة.

يوضع السكر والماء فوق نار متوسطة ويترك مدة ثلاث دقائق حتى يغلي المزيج. يضاف التين المقشر ويتابع الطهو حتى يتم النضج.

يتم التأكد من نضج المربي يوضع ملعقة صغيرة منه على طبق، فإذا جمد بسرعة يكون قد نضج.

قبل رفعه عن النار بخمس دقائق يضاف عصير الليمون ويقلب معه. يبرد ثم يعبأ في وعاء.

مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة اربع الساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من تين الدربذان (الخرمى)
- خمس كؤوس من السكر
- عصير ليمونتين حامضتين
- نصف كاس من الماء

## مرني الكباد

مرني الكباد مع القطر. من الاصناف السورية المشهية. يقدم كصنف من الحلوى.

### التحضير

يبشر قشر الكباد ويقطع بالطول ويزال اللب ثم ينقع في الماء يوماً كاملاً مع تغيير مائه حتى يزول طعمه المر. يغمر بالماء ويوضع على النار حتى يغلي مدة عشر دقائق. يُرصف ويُصفى جيداً.

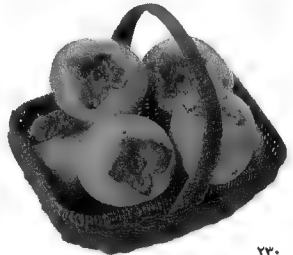
يوضع السكر مع الماء وعصير الليمون على نار متوسطة حتى يتخثر القطر ويشد.

تعصر قطع الكباد باليدتين وتوضع فوق القطر وتترك حتى تنضج. ترفع عن النار وتترك حتى تبرد ثم تحفظ في وعاء زجاجي نظيف وجاف.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

### المقادير

- كيلوغرامان من الكباد
- سبع كؤوس من السكر
- عصير ليمونة حامضة
- ثلاث كؤوس من الماء للقطر



تلقب الخرماء بـ«الكاكي» وهي ثمرة تشبه في شكلها ولونها حبة الطماطم، لكنها تختلف عنها من حيث الخصائص والميزات. ألوان لبها هي الوردي او البني او الاصفر. تحتوي الخرماء على الماء والسكر، الى جانب فيتامينات «أ» و«سي». تستعمل في تحضير بعض اصناف المربيات والشرابات اللذيذة والمنعشة.



# المخللات

اكتشف الانسان قدرة الخلّ على حفظ المواد الغذائية منذ القديم. قُطع اللحم كانت تحفظ في الخل والملح بحرارة متدنية فتبقى صالحة للاستهلاك بعد ستة أشهر. مع تطوّر ذوق الانسان بدأ يحفظ في الخل أنواعاً من الخضر ليتناولها في غير مواسمها. وكان ما نسميه المخلّلات. المخلّلات تصنع بنوع خاص بالنسبة الى الخضر النضرة غير الطرية كالخيار والقرنبيط والقثاء، والملفوف والجزر والخ... والطريقة الصحيحة لحفظها بالخل يجب ان تبقىها نضرة ومحافطة على لونها الطبيعي. ربات البيوت الخبيرات يملكن بعض أسرار حفظ المخلل شهياً بكل مواصفاته الطبيعية مدة طويلة. من هذه الأسرار نقع الخضر بالماء والملح فقط، حتى قبل استهلاكها بخمسة عشر يوماً ثم اضافة الخل اليها. بهذه الطريقة يبقى المخلل نضراً لذيداً عاماً كاملاً. المخلل الجاهز المعروض في الأسواق تستعمل فيه مادة روح الخل التي يفضل ألا تتعامل بها ربة البيت، لأنها مؤذية اذا لم تحدّد مقاديرها بدقة. المقادير الصحيحة عموماً لمخلل جيد هي نصف الوعاء ماء وملح ونصفه خل.

وكلما كانت كمية الملح قليلة وجب استهلاك المخلل بسرعة، لأنه يهترىء اذا طال الزمن عليه.

والعنصر الاساسي المتحكّم بنتيجة المخلّل هو الخل نفسه الذي لا بد وان يكون جيداً.

يُستعمل الشمندر لتلوين بعض الخضر من مثل اللفت والملفوف. وللحفاظ على لون الخضر الطبيعي يستعمل الخل الأبيض.

المخلّلات عنصر مشهٍ اسلي وتقدم مع أكثر أنواع السلطات.





## مخلل البصل

صنف من المخللات يتميز به المطبخ اللبناني. يؤكل مع أطباق اللحوم الباردة.

مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

تقشر حبات البصل ثم تغسل وتجفف جيداً.  
يوضع مزيج الخل والماء والملح على نار متوسطة حتى يغلي.  
يوضع الحمص والقمح في أسفل الوعاء ويرتب البصل وحبة الفليفلة.  
توضع الكزبرة والكمون والكاري على سطح الوعاء بعد أن يملأ بالبصل.  
يُصب مزيج الخل والماء، يغطى الوعاء ويُحفظ مدة أسبوعين في مكان جاف.  
هناك طريقة أخرى لصنع مخلل البصل وتتخلص بصب الخل الأبيض المخلي فوق البصل.

### المقادير

○ كيلوغرام من البصل	○ ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
○ الصغير الحجم	○ ربع ملعقة صغيرة من الكاري
○ ثلاث كؤوس من الخل	○ حبة من الفليفلة
○ الأبيض	○ الحريفة (الحرة)
○ كأس من الماء	○ بضع حبات من القمح والحمص
○ ملعقة كبيرة من الملح	
○ ربع ملعقة صغيرة من الكمون	

## مخلل البصل بالطماطم

في وعاء زجاجي كبير لا يتأثر بالنار، يضاف إليه الزبيب وورق الغار وعودا القرفة والقرنفل وبشر الليمونة.

تُفمر حبات البصل بالخل ويضاف إليها الملح والسكر وحبات الفلفل واخيراً الطماطم المقطعة، يوضع الوعاء على نار خفيفة مع التقليب حتى يغلي، يُغطى ويتابع الطهو بالفرن أو على نار خفيفة جداً حتى ينضج البصل، تُعبأ حبات البصل وهي ساخنة في وعاء وتُفمر بمرقها، يُغطى الوعاء على الفور ويترك حتى يبرد، ثم يُحفظ في الثلاجة. يمكن استعمال المخلل بعد أسبوع أو أسبوعين.

صنف ايطالي شهير ومميز. تكثر فيه التوابل فتضفي عليه مذاقاً لذيذاً ومشهياً.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### المقادير

○ كيلوغرامان من البصل (صغير الحجم)	○ بضع حبات من القرنفل
○ ملعقتان كبيرتان من الزبيب	○ عودان من القرفة
○ كأسان من الطماطم	○ وريقتان من الغار
○ المقشرة والمقطعة ناعماً	○ ثماني كؤوس من الخل الأبيض
○ ملعقة كبيرة من السكر	○ ملعقة كبيرة من حبات الفلفل
○ ليمونة حامضة	○ ملعقة كبيرة من الملح

موطن الكمون الأصلي مصر. استعمل كبهار منذ اقدم العصور في المطبخ المصري ومناطق شرقي البحر المتوسط. في قبرص يستعمل بزر مشابه لبزر الكمون يسمى ارتيشا، ويضاف عادة الى لحم الخروف.

### التحضير

تقشر حبات البصل. تبشر الليمونة وتنعصر. يوضع البصل



مخلل البصل

## مخلل القثاء

### التحضير

يُختار القثاء الطازج والجامد، يُغسل جيداً، ثم يصفى من الماء.

تُشق كل حبة شقاً صغيراً في وسطها.

تُرتب في الوعاء طوليّاً بحسب حجمها، وتُوزع بينها فصوص الثوم المقشرة.

تُنثر على السطح الكزبرة والفليفلة الحمراء المطحونة.

يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك الكل حتى يبرد قليلاً، يمزج بالخل ويصفى المزيج بمصفاة أو بقطعة من الشاش ويُصب فوق القثاء، يُغلى الوعاء بإحكام ويُهز باليدين حتى تتوزع الكزبرة والفليفلة. يُترك في مكان جاف وبارد مدة تراوح بين خمسة أيام وأسبوع.

يُحفظ المخلل في الثلاجة في الصيف، ويُؤخذ القثاء من الوعاء بشوكة حتى لا يتلف.

صنف لنيد الطعام. تكسبه التوابل طعماً خاصاً. يقدّم الى جانب اللحم المشوي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

○ ملحقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة	○ كيلوغرام من القثاء (المقش)
○ عشرة فصوص من الثوم مقشرة	○ ثلاث كؤوس من الماء
○ ملحقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة	○ كأس من الخل
	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
	○ ملحقة صغيرة من السكر

## مخلل الخضر بالتوابل

### التحضير

تُغسل الخضر، يُنشر الجزر ويُقَطع طولياً الى اربعة اقسام وعرضياً الى قسمين.

يُقشر الكرفس ويُزال الأوراق ويقطع عرضياً.

تفرد زهرة القرنبيط قطعاً صغيرة، وتنقسم كل حبة من اللوبياء الى قطعتين، يقطع الخيار الى عيدان رقيقة ويترك بلا تقشير. ينثر قليل من الملح على كل الخضر.

يسلق البصل والكرفس والقرنبيط نصف سلق، ثم ترفع هذه المواد وتوضع على قطعة قماش. يضاف الجزر واللوبياء الى ماء السلق ويتركان مدة خمس دقائق.

يُمزج الخل مع الماء في الوعاء ويضاف اليه ورق الغار والملح والثوم والقرنفل وحبات الفلفل وأوراق الريحان ويترك الكل مدة خمس دقائق بعد بدء الغليان. يرفع الكل عن النار ويترك حتى يبرد.

تخط الخضر وترتب في الوعاء ويصب فوقها مزيج الخل والماء عبر مصفاة حتى يصل الى تحت الغطاء بأصبع، يُصَب زيت الزيتون ويُغلى الوعاء بإحكام.

يُحفظ في مكان مظلم ورطب. يصير المخلل صالحاً للاكل بعد شهر.

صنف يحوي الكرفس والبصل والقرنبيط والخيار واللوبياء. تكثر فيه التوابل على اختلافها. يقدّم مع الحمص المثلّب.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الجزر	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
○ نصف كيلوغرام من ضلوع الكرفس البيضاء	○ زيت الزيتون
○ نصف كيلوغرام من البصل الصغير	○ بضع حبات من الفلفل
○ حبة من القرنبيط	○ فصان من الثوم
○ حبتان من الخيار	○ خمس أوراق من الريحان (البازليكو) او ملحقة صغيرة من الريحان المجفف
○ ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ خمس حبات من الكرفس
○ ست كؤوس من الماء	○ سبع حبات من البصل
○ كأسان من الخل الأبيض	○ القرنفل
○ خمس أوراق من الغار	

## مخلل الخيار

من اصناف المخللات التي تكثر فيها التوابل، يقدم مع اللحم المشوي.

### التحضير

يُغسل الخيار ويصفى، يوضع فوق قطعة من القماش حتى يجف تماماً.

تُنشق كل حبة من الخيار شقاً صغيراً من الجانبين حتى تتشرب مزيج الخل والماء والملح والسكر.

يوضع بعض حبات الحمص والقمح في قعر الوعاء. يرتب الخيار طويلاً.

يُضاف نصف كمية الثوم المقطع وحبات الفليفلة الحريفة ويتابع ترتيب الخيار في الوعاء.

تنثر الكزبرة المطحونة والفليفلة الحمراء الحريفة وباقي الثوم المقطع على سطح حبات الخيار.

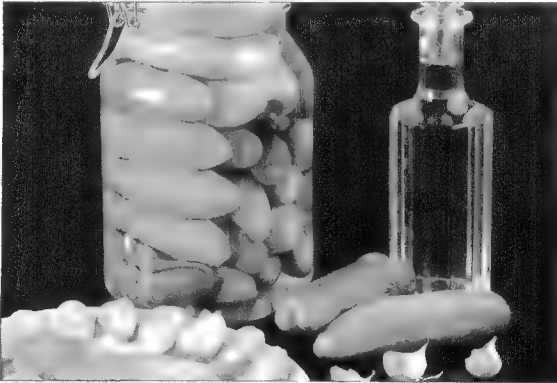
يُصب مزيج الخل والماء بعد تصفيته حتى يغمر حبات الخيار، وتغطى الفوهة بإحكام.

يُهر الوعاء حتى تتجانس محتوياته ويحفظ في مكان جاف حتى ينضج الخيار.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- |  |  |
|--|--|
| ○ كيلوغرام من الخيار                       | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة        |
| ○ ثلاث كؤوس من الماء                       | ○ حبتان من الفليفلة الخضراء الحريفة (ويمكن الاستغناء عنها) |
| ○ كأس من الخل                              | ○ بضع أوراق من الكرفس                                      |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن          | ○ بضع حبات من الحمص والقمح                                 |
| ○ ملعقة صغيرة من السكر                     |  |
| ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة المحمصة والمطحونة |  |
| ○ رأس من الثوم مقشر                        |  |



## مخلل الباذنجان

مخلل الباذنجان بالتوابل، من الأصناف السورية التقليدية. يؤكل الى جانب البطاطا المهروسة.

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

يُذوّب الملح في الماء، تُنزع رؤوس الباذنجان ويقشر.  
يُغلى الماء ويضاف اليه الباذنجان ويترك مدة عشر دقائق  
حتى يذبل ثم يصفى في مصفاة، يوضع فوق قطعة قماش حتى  
يجف. يخلط الثوم المدقوق جيداً مع الفليفلة الحمراء والكزبرة.  
تُشق كل حبة باذنجان قليلاً من وسطها وتحشى بخليط  
الثوم والكزبرة والفليفلة. ترتب في وعاء زجاجي، يُصب فوقها  
الماء المُلح ويغطى الوعاء، يقدم بعد اسبوعين ويحفظ في  
الثلاجة.

### المقادير

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| ○ كيلوغرام من الباذنجان  | ○ ملعقة كبيرة من الفليفلة |
| ○ الصغير الحجم           | ○ الحمراء الحريفة         |
| ○ رأسان من الثوم         | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من     |
| ○ مقشران ومدقوقان        | ○ الملح الخشن             |
| ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة | ○ كاسان من الماء          |
| ○ الجافة                 | ○ كاسان من الخل           |



## مخلل العجور

مخلل العجور مع الثوم والكزبرة والكمون والفليفلة الحرة. يقدم مع الاطباق المقلية.

### التحضير

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

#### المقادير

○ كيلوغرام من العجور (البجور)	○ ملعقة صغيرة من الكمون
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
○ كأس من الخل	○ ثلاث حبات من الفليفلة الحريفة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن	○ رأس من الثوم مقلش ومقطع
○ ملعقة صغيرة من السكر	○ بضع حبات من الحمص والقمح
○ ملعقة صغيرة من الكزبرة	

يُفصل العجور، ويوضع في مصفاة حتى يجف تماماً. يُشق العجور شقاً صغيراً من الجانبين حتى لا يفرغ بعد كبسه.

يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك الكل حتى يبرد. يمزج مع الخل ويصفى المزيج في وعاء نظيف عبر مصفاة أو فوق قطعة من الشاش.

توضع حبات الحمص والقمح في اسفل الوعاء، ويوضع فوقها العجور ويضع فصوص من الثوم مقطعة وحبات الفليفلة الحريفة ويتابع ترتيب العجور حتى يمتلئ الوعاء تماماً. يصب مزيج الخل والماء ويترك على السطح الكزبرة المطحونة والكمون والفليفلة الحريفة.

يُغلى الوعاء بإحكام ويهز باليدين حتى تتجانس محتوياته، يترك في مكان جاف (غير رطب) مدة خمسة أيام، يصير المخلل بعداً جاهزاً للاكل.

## مخلل الخيار بالتوابل

صنف ايطالي تكثر فيه التوابل الطيبة. يقدم الى جانب الاطباق المشوية او المقلية.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة، مدة النقع: ثلاثة ايام.

#### المقادير

○ ثلاثة كيلوغرامات من الخيار الصغير الحجم	○ عشر اوراق من الريحان (البازيلىكو)
○ سبع اوراق من الغار	○ ملعقتان كبيرتان من حبات الفلفل الابيض
○ ملعقتان كبيرتان من الصعتر الجاف غير المطحون	○ ثماني كؤوس من الخل الابيض
○ عشر حبات من كبش القرنفل	○ كاسان من الملح الخشن

### التحضير

تُغسل حبات الخيار وتُنقع في وعاء زجاجي مع كاسين من

الملح الخشن. تُترك مدة خمس ساعات حتى يرشح منها الماء. تُصفى، وتُعاد الى الوعاء نفسه بدون اضافة الملح. يُغلى الخل مع ورق الغار وحبات الفلفل والقرنفل والصعتر والريحان ثم يصب فوق الخيار. يُترك حتى يرتاح يوماً. في اليوم التالي يوضع الخل بدون الخيار على نار متوسطة حتى يغلي، ويترك الملح بحسب الحاجة. يُصب، وهو يغلي فوق الخيار ويُترك حتى يرتاح يوماً آخراً. يُنزع منه القرنفل ويضاف الخل بحسب الحاجة.

في اليوم الثالث يوضع الخل مع حبات الخيار في وعاء على نار متوسطة حتى ينضج الخيار نصف نضج. يُترك حتى يبرد ويُصب في الوعاء ويغمر بخله.

يُغلى الوعاء بإحكام ويحفظ في مكان مظلم وجاف. يصير المخلل جاهزاً للاكل بعد اسبوع أو اقل.

يُحفظ الوعاء في الثلاجة بعد فتحه، وتُسعمل الشوكة لاجراء الخيار منه.



## مخل مشكل

صنف غني بأنواع الخضر يحوي القرنبيط والملفوف والجزر واللوبياء والفليفلة والبصل. يقدم الى جانب الأطباق المشوية.

### التحضير

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

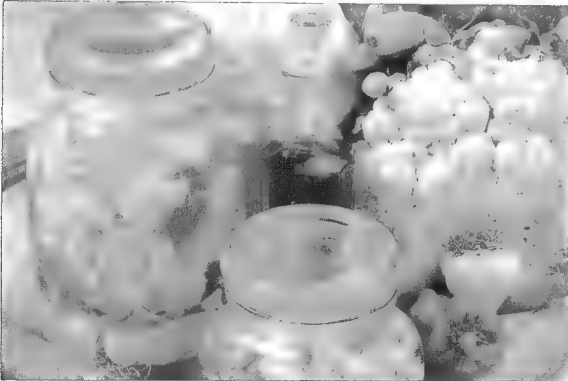
- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| ربع كيلوغرام من القرنبيط                      | ربع كيلوغرام من البصل الصغيرة الحجم |
| ربع كيلوغرام من الملفوف                       | ست كؤوس من الماء                    |
| ربع كيلوغرام من الجزر                         | ثلاث كؤوس من الخل الابيض            |
| ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) | اربع ملاعق كبيرة من الملح الخشن     |
| ربع كيلوغرام من الفليفلة الخضراء              | ملعقة صغيرة من السكر                |
| والحمراء                                      | ملعقة كبيرة من الكاري               |
|   | رأس من الثوم مقشر                   |

تُقطع الخضر الى قطع متوسطة الحجم، أما البصل فيُقشر فقط. تقسم كل حبة من اللوبياء الى قسمين بحسب حجمها. تغسل الخضر وتترك فوق المصفاة حتى تجف تماماً. ترتب في وعاء زجاجي معقم وتوزع بينها فصوص الثوم المقطعة. يمزج الملح والسكر والكاري مع الخل والماء ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي فيصب فوق الخضر حتى يغطيها. يغطى الوعاء بإحكام على الفور ويترك ليبرد. يهرّ باليدين حتى تتجانس محتوياته.

يترك في مكان جاف ومظلم مدة عشرة ايام، يصير المخل بعدها جاهزاً للاكل.

يمكن سلق الخضر اي القرنبيط والملفوف والجزر واللوبياء كل على حدة، دقائق قليلة، وتركها حتى تبرد ثم يصب مزيج الخل فوقها وهو بارد.

يمكن ايضاً نثر الملح فوقها وتركها الى اليوم التالي، حتى يرضح الماء منها ثم ترتبها في وعاء وصب مزيج الخل فوقها.



## مخلل الصعتر الأخضر

صنف يشتهر به المطبخ السوري. يُقدّم الى جانب البطاطا المبروسة.

### التحضير

تُنقى الأوراق السليمة من الصعتر الأخضر، تُغسل وتُفطس مدة ثلاث دقائق في الماء المغلي، تُصفى وتوضع فوق قطعة من القماش حتى تجف.  
تُرتّب في الوعاء حتى تصل الى ما قبل الفوهة بأصبعين. يُغلى الخل مع الملح ويُترك حتى يبرد قليلاً، فيصب فوق الصعتر. يغطى الوعاء، ويُترك حتى يبرد، يُحفظ في مكان مظلم وجاف حتى ينضج المخل.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- ثلاث حزم من الصعتر الأخضر
- ملح الخشن
- كأسان من الخل الأبيض

## مخلل العنب

صنف لذيذ الطعم، يكسبه الهال والعسل نكهة خاصة. يُقدّم على الموائد الرسمية.

مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

تُنقى حبات العنب وتُغسل جيداً ثم تُوضع في وعاء. يُوضع الخل في وعاء على نار قوية ويضاف اليه الماء والملح والسكر والعسل والقرنفل والهال ويُترك حتى يغلي. يُترك المزيج ليبرد ثم يصب في الوعاء الحاوي حبات العنب. يُغطى الوعاء ويحفظ في مكان دافئ مدة يومين ليصير المخل جاهزاً للأكل.

### المقادير

- كيلوغرام من العنب ذي الحبات الكبيرة وغير الناضجة
- ملح صغيرة من العسل
- خمس حبات من حبش القرنفل
- خمس حبات من الهال
- كأس من الخل
- نصف كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من الملح

العنب من أقدم الفاكهة التي عرفها الإنسان. ورد ذكره في أساطير الآغريق وروايات الأقدمين. بعض علماء التغذية يساوي العنب بالحليب لما له من فائدة ونور فعال في بناء الجسم وتقويته وعلاج الكثير من أمراضه.





## مخلل الفليفلة الحرة

من المخللات السورية الطيبة المذاق. تؤكل مع اللحم المشوي.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

○ كيلوغرام من الفليفلة الحريفة	○ كاس من الخل
○ رأس من الثوم مقشر ومقطع	○ نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن	○ يضع حبّات من الحمض والقمح
○ ملعقة صغيرة من السكر	

### التحضير

تُغسل الفليفلة ويُترك حتى تجف تماماً. يُغلى الماء مع السكر والملح، يرفع ويترك المزيج حتى يبرد ثم يمزج مع الخل ويصفى. يوضع في أسفل الوعاء الفصح والحمض منعاً لتشكّل المادة البيضاء على سطح المخلل. تُنقّب حبّات الفليفلة ثقوباً رقيقة، وتُرتّب في الوعاء على شكل طبقات ويوزع بينها الثوم المقطع. تُنثر الكزبرة والكمون ويصب مزيج الخل والماء، يغطى مدة اسبوعين ثم يصير جاهزاً للاكل.

## مخلل الفليفلة الحلوة

من أطيب المخللات السورية، شهية الشكل وطيبة المذاق، يمكن حشوها بالبقدونس المفروم والطماطم الخضراء قبل ترتيبها في وعاء الحفظ.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

○ كيلوغرام من الفليفلة الحلوة	○ ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
○ كاس ونصف من الخل الأبيض	○ حبة من الفليفلة الحريفة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن	
○ رأس من الثوم مقشر	

### التحضير

تُغسل حبّات الفليفلة، ويُترك حتى تجف تماماً من الماء. تُشق كل حبة شقاً صغيراً من الجهتين أو تُنقّب ثقوباً

دقيقة بالبندوبس، توضع في الوعاء الزجاجي حتى تصل إلى ما قبل الفتحة بأصبع، وتوزع بينها فصوص الثوم المقشرة. يُدوّب الملح بالماء ويُضاف إليه الخل. يُصب المزيج فوق الفليفلة بعد وضع مصفاة على فوهة الوعاء. تُضاف الكزبرة والفليفلة الحمراء والفليفلة الحريفة. يُغطى الوعاء، ويهز باليد حتى تتوزع الكزبرة والفليفلة. يُحفظ في مكان جاف مدة اسبوعين، يُقدّم بعدها إلى جانب الطعام.



للخبز من أصناف التوابل الشهيرة والفاتحة للشهية. تشبه البقدونس بشكلها ولونها، لكنها تختلف عنه من حيث طرق استعمالها. هي من فصيلة الخيميات، بزرها كروي الشكل، بحجم حبوب الفلفل الأسود، لونها أصفر ورائحته عطرية مميزة. تدخل الكزبرة في تحضير مسحوق الكاري والكثير من الأغذية المحفوظة والمخللات.

## مخلل الفليفلة المحشوة

مخلل الفليفلة المحشوة بالجزر والقرنبيط والملفوف والزيتون والفاصولياء والبصل والكرفس. يُقدّم الى جانب المقبلات.

مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

تُغسل الخضّر وتقطع بحسب احجامها. تُسلق الفاصولياء مدة دقيقتين.

يفسل القرنبيط ويقطّع الى قطع صغيرة، ويسلق أيضاً مدة دقيقتين ثم يُصفى ويترك ليبرد. يمكن تجهيز الخضّر ونثر الملح عليها وتركها الى اليوم التالي.

تقطع حبات من الفليفلة الى قطع متوسطة الحجم. تُزال رؤوس حبات الفليفلة المتبقية ويُحتفظ بها جانبا. يُنزع البذر من حبات الفليفلة وتقع بالماء مع ملعقة كبيرة من الملح حوالي عشر دقائق او حتى تذبل قليلاً، توضع في مصفاة.

تغسل كل حبة من الفليفلة بالخضّر المحضّرة وتغلى براسها المحتفظ به جانبا، ثم ترتب في وعاء وبينها قطع الفليفلة وفصوص الثوم المقطعة. يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك ليبرد قليلاً، فيمزج مع الخل ويصفى الكل بمصفاة او فوق قطعة من الشاش.

يُصب مزيج الخل والماء فوق الفليفلة، وتنتثر الفليفلة والكزبرة. يغطى الوعاء بإحكام ويحفظ في مكان جاف مدة عشرة أيام، ثم يحفظ في الثلاجة.

### المقادير

- سبع حبات من الفليفلة
- الخضراء الكبيرة
- الحجم
- حبتان من الجزر
- نصف حبة من القرنبيط
- (الزهرية)
- خمس اوراق من الملفوف
- بضع حبات من الزيتون
- (خالية من النوى)
- قليل من الفاصولياء
- كاس من حبات البصل
- الصغيرة الحجم
- عشر اوراق من الكرفس
- كاسان من الخل الابيض
- ثلاث كؤوس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الملح الخشن
- راس من الثوم مقشّر
- ملعقة صغيرة من
- السكر
- ملعقة صغيرة من
- الكزبرة الجافة
- المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفليفلة المطحونة



## مخلل الخضر بالخردل

مخل يحوي الجزر والملفوف والقرنبيط والطماطم واللوبيا والخردل، من الاصناف القبرصية التقليدية. يُقَمَّم مع اطباق اللحوم على اختلافها.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ كاس من الجزر المقشر والمقطع عرضياً | ○ كاس من اللوبيا (الفاصولياء الخضراء) |
| ○ ثلاث أوراق من الملفوف مقطعة        | ○ المقسمة الى قطع صغيرة               |
| ○ نصف حبة من القرنبيط مقطع           | ○ ملعقة صغيرة من السكر                |
| ○ خمس حبات من الطماطم الخضراء مقسمة  | ○ حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان   |
| ○ سبع حبات من البصل صغيرة مفشرة      | ○ نصف كاس من الدقيق                   |
| ○ ملعقة صغيرة من الكزبرة             | ○ ست ملاعق كبيرة من الخردل            |
|                                      | ○ خمس كؤوس من الخل الأبيض             |
|                                      | ○ نصف كاس من الملح                    |

### التحضير

تسلق الخضرا ما عدا الفليفلة بالماء وملعقتين كبيرتين من الملح حتى تطرى، ثم تصفى وتترك حتى تجف تماماً. يُخلط السكر مع الدقيق والخردل وكأس من الخل بملعقة حتى يمتزج جيداً. تضاف اليه بقية الخل ونصف كأس من الملح وملعقة صغيرة من الكزبرة ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي المزيج ويشند. تضاف الخضرا المسلوقة والفليفلة الخضراء المقطعة وتترك مدة سبع دقائق حتى تغطي على نار خفيفة. تعبأ ساخنة ويترك الرءاء مفتوحاً حتى يبرد المزيج. يُغشى بإحكام ويحفظ لحين الاستعمال.

الثوم نهك بصلي طعمه حريف ويحوي زيتاً يتخثر فينشر رائحة مميزة. يكاد لا يخلو منه طبق في المطابخ العربية او الغربية، وخصوصاً اطباق السلطات والمقبلات. يتمتع الثوم بخصائص علاجية شافية قلماً نجدها في غيره من الأعذية، فهو طارد قمل للجراثيم اذا اخذ بكميات كبيرة، ومنشط للجهاز التنفسي في حالات الربو والسعال.

## مخلل الجنازك

صنف ارميني مميز. يُقَمَّم مع الاطباق المقلية.

مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ○ كيلوغرام من الجنازك (خوخ اخضر) | ○ نصف كاس من الملح                             |
| ○ كاس من الخل                    | ○ ينوب في الماء حتى تطفو البيضة على وجه المزيج |
| ○ كاسان من الماء                 |  |
| ○ رأس من الثوم                   |  |

### التحضير

يُغسل الجنازك وتؤخذ كل حبة من حباته برأس سكين حادة، ثم يوضع في وعاء زجاجي نظيف وتوزع بينه فصوص الثوم المفشرة. يوضع الخل في وعاء على نار قوية ثم يضاف الماء والملح، ويترك الكل حتى يغلي. تُبرَّد محتويات الوعاء قليلاً ثم تصب في الوعاء فوق حبات الجنازك. يُغلى الوعاء ويُترك مدة يومين فينضج الجنازك ويصير جاهزاً للأكل.



## مخلل الكرنب

صنف طيب المذاق. يؤكل مع الحمص المتبل بصلصة الطحينة.

مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: ثلاث ساعات.

### التحضير

يُغسَل الكرنب ويُقَطَّع إلى شرائح متوسطة الحجم. تترتب الشرائح في الوعاء وتصب فوقها كأس من الماء المذوب فيه ملعقتان كبيرتان من الملح. يُترك مدة ثلاث ساعات ثم يُصفى. يُغلى الماء مع ما تبقى من الملح والسكر. يترك المزيج حتى يبرد ثم يُصفى. يمكن إضافة الخل إلى المخلل بعد خمسة أيام من حفظه. يُرتب الكرنب المصفى في الوعاء على طبقات. توزع بينها قطع الشمندر والفليفلة الحريفة. يصب مزيج الماء والملح فوق الكرنب. يُغطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان جاف.

### المقادير

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ○ كيلوغرام من الكرنب        | ○ ملعقة صغيرة من السكر            |
| ○ حبة من الشمندر مقطعة      | ○ أربع ملاعق كبيرة من الملح الخشن |
| ○ حبتان من الفليفلة الحريفة | ○ نصف كأس من الخل                 |
| ○ ست كؤوس من الماء          |                                   |

## مخل الخيار مع الحصرم

صنف شهى الشكل وطيب المذاق. يُقدّم الى جانب الشيش كباب والبطاطا المقلية.

مدة التحضير: ساعة.

### التحضير

يُنقى الخيار الدقيق والصغير الحجم، يُغسل ويُغسل أوراق العنب والحصرم. يُرتب الخيار والحصرم في الوعاء. يُدوّب الملح في الماء ثم يصفى.  
يصب محلول الماء والملح فوق الخيار والحصرم حتى ما قبل الفومة بالليل. يمكن اضافة الفليفلة الحريفة. يُغطى بأوراق العنب التي تحمي من العفن وتعطي طعم الحموضة.  
يُغطى الوعاء الزجاجي بإحكام ويُحفظ في مكان جاف (غير رطب) مدة ثمانية ايام، ويُقدّم الى جانب الطعام.

### المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من الخيار
- خمس ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- حبتان من الفليفلة الحريفة
- ثمانى كؤوس من الماء
- قليل من أوراق العنب
- كأس من حبات الحصرم (العنب غير الناضج)

## مخل الخضر

### التحضير

يُنقع ثوم العجم بعد غسله مدة أربع وعشرين ساعة، يغير الماء ويُسلق الثوم مع قليل من الملح، يُرفع ويصفى.  
يُقشر اللفت ويقطع الى قطع متوسطة الحجم وكذلك القرنبيط. تُشق كل حبة من الفليفلة شقاً جانبياً صغيراً. يُغسل الماء ويُضاف اليه قليل من الملح والسكر والكرم ويضاف اللفت أولاً ثم الجزر والثوم والقرنبيط واخيراً الملفوف ويُترك الكل مدة دقائق حتى تطرى الخضر، ترفع من الماء وتوضع في المصفاة حتى تبرد.  
يُغسل الخل مع الملح والكزبرة والكمون وحبات الفلفل. تُرتب الخضر في وعاء زجاجي جاف وتوزّع بينها حبات الفليفلة وقصوص الثوم ويُصب فوقها الخل. يُغطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان جاف ومظلم مدة اسبوع.

مخل غني بالخضر المتنوعة. شهى ومغذٍ. يؤكل الى جانب اطباق اللحوم على اختلافها.  
مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.

### المقادير

- نصف حبة من القرنبيط
- أربع حبات من اللفت
- أربع حبات من الجزر
- مقشرة ومقطعة عرضياً
- نصف كيلوغرام من الملفوف المقطّع
- نصف كأس من ثوم العجم
- خمس حبات من الفليفلة الخضراء الحريفة
- ملعقة كبيرة من الكرم (الزعفران الهندي)
- عشر كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الجافة
- ملحوظة
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من حبات الفلفل الأبيض
- سبعة فصوص من الثوم مقشرة
- ثلاثة ارباع كأس من الملح
- ملعقة صغيرة من السكر
- سبع كؤوس من الخل الأبيض

يعرف الكرم بـ«الزعفران الهندي». هو من النباتات العشبية التي تنتمي الى فصيلة الزنجبيلات. جنوده ذات رائحة عطرية طيبة تشبه رائحة الزنجبيل وطعمه مميز حريف. يستعمل الكرم في تحضير بعض الاطباق والمطويات فيضفي عليها طعماً ولوناً مشهين.



## مخلل الملفوف

من المخللات السورية المميّزة والشهيرة. يؤكل كنوع من السلطة.

مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

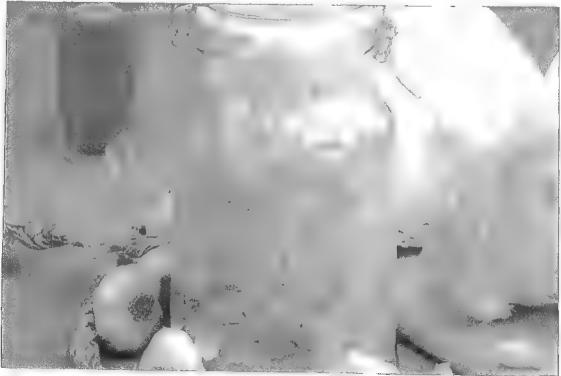
### المقادير

- حبة من الملفوف تزن كيلوغراماً
- ثلاث كؤوس من الماء
- كأس من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- رأس من الثوم مقشر
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء
- حبتان من الفليفلة الحريفة (يمكن الاستغناء عنهما)
- حبتان من الحمص
- ملعقة صغيرة من الملح

### التحضير

تقطع حبة الملفوف على شكل دوائر وتفسل. تضاف الدوائر إلى الماء المغلي فوق نار متوسطة وتترك مدة دقيقتين حتى تطرى ثم توضع في مصفاة حتى يرشح الماء منها. يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك حتى يبرد. يوضع الحمص والقمح في أسفل الوعاء.

يُرتب الملفوف على شكل طبقات يوزع بينها الثوم والفليفلة الحريفة. يُنثر الكمون والفليفلة والكزبرة. يخلط الخل مع الماء والملح ويصب فوق الملفوف. يغطى الوعاء ويصير المخلل جاهزاً بعد ستة أيام.



## مخلل الفطر

من الأصناف المميّزة، تكسبه التوابل نكهة لذيذة. يؤكل الى جانب الدجاج المشوي.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

يزال القسم الترابي من حبات الفطر وتنغلف بقطعة قماش مبلّلة.  
يمزج قليل من الماء مع عصير ليمونة وملعقة دقيق. يضاف الفطر ويترك مدة خمس دقائق.  
تغلى ثلاث كؤوس من الماء مع ما تبقى من عصير الليمون والملح. يضاف الفطر ويترك يغلي مدة ثلاث دقائق، يرفع ويصفى ثم يجفّف.  
تُضاف القرينة الى الخل مع القرنفل وورق الغار وقليل من الملح. ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي ثم يرفع. يُرتب الفطر في الوعاء ويصبّ عليه الخل حتى يغمره بعد أن يبرد قليلاً. تُضاف حبات الفلفل والصنوبر المطحون ويصب قليل من زيت الزيتون. يُعطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان مظلم وجاف.

### المقادير

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرامان من الفطر   | ○ ملعقة صغيرة من     |
| الطمازج                 | الصنوبر الجاف        |
| ○ عصير ليمونتين         | المطحون              |
| حامضتين                 | ○ عودان من القرينة   |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ وضع حبات من الفلفل |
| ○ ورقتان من الغار       | ○ ثلاث كؤوس من الماء |
| ○ خمس حبات من كبش       | ○ أربع كؤوس من الخل  |
| القرنفل                 | الأبيض               |
| ○ ملعقتان كبيرتان من    | ○ ملح بحسب الرغبة    |
| زيت الزيتون             |                      |

## مخلل الزيتون الاخضر

صنف شهى الشكل ولذيذ المذاق. يقدّم مع اصناف الطعام كافة.

مدة النقع: يومان، مدة التحضير: ساعة ونصف.

### المقادير

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام من الزيتون | ○ ثلاث حبات من         |
| الاخضر محلى           | الليمون الحامض         |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ عشر حبات من الفليفلة |
| الكزبرة الجافة        | الخضراء الحزينة        |
| ○ المحمص والمطحونة    | ○ رأس من الثوم مفش     |
| ○ ملعقتان كبيرتان من  | ○ ثلاث كؤوس من الماء   |
| الملح الخشن           | ○ عصير كيلوغرامين من   |
| ○ نصف كاس من زيت      | الليمون الحامض         |
| الزيتون               |                        |

### التحضير

تُنقى حبات الزيتون السليمة، تُغسل وتُنشق كل حبة شقين

او ثلاثة شقوق بالطول.  
تُغسل حبات الفليفلة الخضراء وتُنشق كل حبة من طرفها، ويُغسل الليمون ويقطع الى قطع صغيرة مع الاحتفاظ بقشرته. يوضع نصف كمية الزيتون في وعاء زجاجي وتضاف اليه الفليفلة والليمون المقطّع وفصوص الثوم وتغطى بالكمية المتبقية من حبات الزيتون.  
يُنزّب الصلح مع الماء وتضاف الكزبرة المحمص والمطحونة. يصبّ الكل فوق حبات الزيتون الى أن يصل المزيج ما قبل قوّة الوعاء بأصبعين، فيضاف زيت الزيتون.  
يُعطى الوعاء بإحكام ويترك مدة شهر قبل أن يؤكل. يمكن تطرية حبات الزيتون قبل كبسها بنقعها بالماء مدة يومين مع تغيير الماء ثلاث مرات في اليوم.

## مخلل اللوبياء

من الأصناف التي يشتهر بها المطبخ السوري. يؤكل مع الأطباق المتبلة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

تُنقى اللوبياء من الحجم المتوسط، تزال خيوطها الجانبية وتقسّم إلى قسمين أو تترك كاملة إذا كانت صغيرة. تسلق مدة دقيقة في الماء المالح. توضع تحت الماء الجاري، ثم تصفى جيداً من الماء ويترك حتى تجف. يُغلى الملح والسكر مع الماء، وعندما يبرد يُمزج مع الخل ويُصفى. توضع بعض حبات الحمص والقمح في أسفل الوعاء وترتب فوقها اللوبياء الجافة مع فصوص الثوم المقطعة. توضع على السطح الكزبرة والكمون والفليفلة الناعمة، ويُصب مزيج الخل. يغطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان جاف مدة عشرة أيام. ولأن لم يكن ناضجاً يغطى ويترك بضعة أيام أخرى. بهذه الطريقة أيضاً يمكن تحضير مخلل البازلاء بعد سلق الحبات مدة دقيقة في الماء المغلي وتصفيتها وتركها لتجف تماماً.

### المقادير

○ كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ ملعقة كبيرة من الكزبرة
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ الجافة المحمص
○ كأس من الخل	○ والمطحونة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن	○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون
○ ملعقة صغيرة من السكر	○ نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء
○ بضع حبات من الحمص والقمح	○ المطحونة
	○ رأس من الثوم مقشّر

## مخلل البامياء

مخلل البامياء بالتوابل، من الأصناف اللبنانية المميّزة. يقدم على الموائد الرسمية.

مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

تُسلق البامياء وتجفف جيداً وتزال اقماعها. يُدوّب الملح والسكر بالماء ويمكن غلي هذا المزيج على النار ثم تبريده ومزجه مع الخل. توضع حبات الحمص والقمح في قعر الوعاء، تُرتب فيه البامياء وتوزع فصوص الثوم المقطعة حتى يمتلئ. تنثر الكزبرة والفليفلة الناعمة ويمكن إضافة حبات من الفليفلة الخضراء الحريفة بحسب الرغبة. يُصب مزيج الخل والماء بحيث يغمر حبات البامياء. يغطى الوعاء بإحكام ويُهرّ باليدنين حتى تمتزج محتوياته ويترك في مكان جاف مدة أسبوعين يصير المخلل بعدها جاهزاً للاكل.

### المقادير

○ كيلوغرام من البامياء	○ ملعقة صغيرة من الصغيرة الحجم
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ الكزبرة الجافة
○ كأس من الخل الأبيض	○ المطحونة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن	○ نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء
○ ملعقة صغيرة من السكر	○ الحريفة
○ رأس من الثوم مقشّر	○ بضع حبات من الحمص
	○ والقمح

## مخلل الخس

صنف سوري شهير. لذيذ الطعم. يؤكل كنوع من السلطة الى جانب البطاطا المقلية والأطباق المشوية.

مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

يُغسل الخس جيداً، تفتح أوراقه تحت الماء الجاري حتى يزول منها التراب والأوساخ.  
يشق أسفل كل خسة (القرمة) في مكانين ليتسرب الماء والخل والملح الى داخلها. تنوَّب في وعاء كبير، ملحقتان كبيرتان من الملح الخشن وملعة صغيرة من السكر في ثماني كؤوس من الماء، ينقع الخس في هذا المزيج مدة ساعة ثم يُعصر باليدين.  
يوضع في قعر الوعاء الزجاجي بضع حبات من الحمص والقمح منعاً لتشكّل المادة البيضاء على سطح المخلل.  
يوضع الخس في الوعاء الزجاجي بعد عصره جيداً وتضاف حبات الفليفلة الحريفة.  
يوزع الثوم المقطع ويتابع وضع الخس حتى يمتلئ الوعاء بالخمسة المرصوص.  
يُصب الخل ويُنثر الكمون والكزبرة والفليفلة. يُغطى الوعاء ويهز ويحفظ في مكان جاف.

### المقادير

○ عشر حبات من الخس الصغير	○ نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحريفة
○ ثماني كؤوس من الماء	○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحريفة
○ كأسان من الخل الأبيض	○ رأسان من الثوم مقشران
○ ملحقتان كبيرتان من الملح الخشن	○ بضع حبات من الحمص والقمح
○ ملعقة صغيرة من السكر	○ ملعقة صغيرة من الكمون
○ ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة	

## مخلل الفجل

من الاصناف التي يشتهر بها المطبخ الايطالي. يؤكل مع طبق من الفلفل.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات، مدة النقع: ثلاث ساعات.

### المقادير

○ كيلوغرام من الفجل	○ ثلاثا كاس من الملح الخشن
○ ثلاث اوراق من الفجل	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
○ خمس حبات من القرنفل	○ ملح للنقع
○ ست كؤوس من الخل الابيض	

### التحضير

تُنظف حبات الفجل وتُغسل جيداً. توضع في وعاء عميق

وينثر عليها الملح وتترك مدة ثلاث ساعات.  
يُنزج في وعاء أربع كؤوس من الخل مع كأس من الماء ونصف كأس من الملح الخشن، ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي، تضاف حبات الفجل وتترك مدة خمس دقائق. ثم ترفع، تُصفى وتجفف.  
يوضع في وعاء آخر كأسان من الخل مع ملحقتين كبيرتين من الملح والقرنفل وورق الغار على نار متوسطة حتى يغلي المزيج فيضاف الى حبات الفجل الجافة والمربّبة في وعاء الحفظ بحيث يغطوا. يُصب زيت الزيتون على السطح، يُغطى الوعاء ويترك مدة اسبوع ثم يقَدَّم المخلل.



## مخلل الشمندر

من الأصناف السورية المميّزة. يُقدّم على الموائد كزورج من أنواع السلطة المقلّبة.

### التحضير

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

يُفصل الشمندر وينظف من الاتربة ثم يقطع عرضياً الى شرائح متوسطة الحجم.  
يُغلى الماء مع الملح والسكر ويترك المزيج حتى يبرد، يوضع بعض حبات الحمص والقمح في اسفل الوعاء لحفظ المخلل مدة اطول.  
تُرتّب قطع الشمندر داخل الوعاء على شكل طبقات وتوزع بينها الفليفلة ونصوص الثوم.  
يُصلى مزيج الماء والملح ويصب فوق الشمندر بحيث يغمره كلياً. يُغطى الوعاء بإحكام ويترك مدة خمسة ايام، يُفتح بعدها لاضافة الخل الى محتوياته. يغطى ويترك مدة خمسة ايام اخرى ليصير المخلل صالحاً للاكل.

### المقادير

○ كيلوغرام من الشمندر	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
○ ثلاث كؤوس ونصف من الماء	○ بضع حبات من الحمص والقمح
○ نصف كأس من الخل	○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحزينة
○ ملعقة صغيرة من السكر	○ لمن يرغب
○ رأس من الثوم مقشر	

## مخلل التفاح

### التحضير

مخلل التفاح مع الكشمش، صنف فرنسي مميّز. تكثر فيه التوابل الحليّة. يقدم مع اللحوم الباردة.

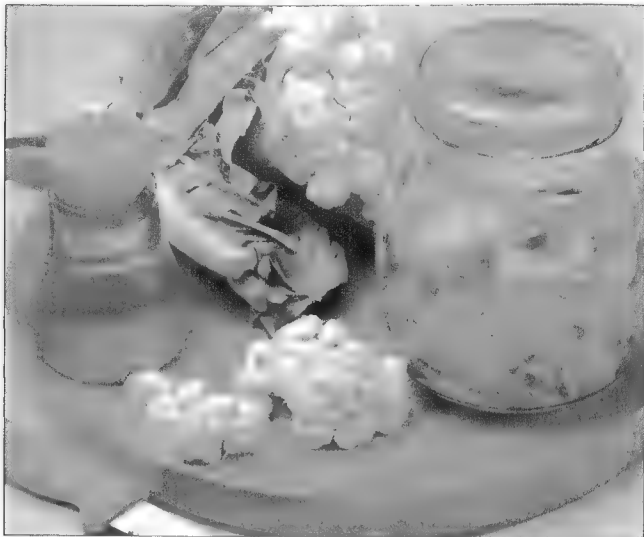
مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

يُنوّب السكر في الخل على نار خفيفة، يُضاف التفاح والبصل. يغطى الوعاء ويترك مدة عشر دقائق. يُضاف الكشمش والملح ومسحوق الفليفلة بحسب الرغبة ثم القرقة والقرنفل.  
يؤخذ كأس من مزيج سائل الخل ويمزج مع نشاء الذرة. يُصب فوق محتويات الوعاء. يُغلب ويترك مدة عشرين دقيقة أو حتى يتخثر. يُرفع عن النار ويعبأ في زجاجي دالء ويغطى حالاً.  
يصير للمخلل جاهزاً للاكل بعد خمسة ايام.

### المقادير

○ كيلوغرام من التفاح الحامض مقشر	○ ملعقة كبيرة من القرقة المطحونة
○ كيلوغرام من البصل مقشر ومفروم	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل
○ ربع كيلوغرام من الكشمش	○ ملعقتان كبيرتان من نشاء الذرة
○ خمس كؤوس من الخل الابيض	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحزينة
○ ربع كيلوغرام من السكر الاسمر أو الابيض	

يستعمل السكر في الكبيس لأنه يساهم في تسريع عملية اختتماره. والسكر نوعان، أسمر وأبيض. يستخرج إما من الشمندر السكري أو من قصب السكر. يستعمل معظم الناس السكر الابيض ولكن السكر الاسمر أكثر نفعاً.



## مخلل القرنبيط

من المخللات السورية الشهيرة، يُقدّم مع شرائح اللحم  
والنقانق والبطاطا المسلوقة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

تُقطع حبة القرنبيط الى زهرات، تُغسل وتُسلق مدة دقيقتين  
في الماء المغلي ثم تُصفى.  
يوضع الماء مع السكر والملح على نار متوسطة حتى يغلي.  
يرفع عن النار ويترك حتى يبرد ثم يمزج مع الخل.  
ترتب زهرات القرنبيط في وعاء، يوزع بينها الثوم وتوضع  
حبة الفليفلة الحريفة على السطح.  
يُصب مزيج الماء والخل، يُغطى الوعاء ويُحفظ في مكان  
مظلم. يصير المخل جاهزاً للأكل بعد اسبوع.

### المقادير

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| ○ حبة من زهر القرنبيط             | ○ ملعقة صغيرة من السكر    |
| ○ ثلث كيلوغراماً                  | ○ حبة من الفليفلة الحريفة |
| ○ ثلاث أكواب من الماء             | ○ راس من الثوم مقشّر      |
| ○ كأس من الخل الابيض              |                           |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن |                           |

## مخلل الجذر

مخلل الجذر بالتوابل. يؤكل مع الأطباق المتبكة على أنواعها.

مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

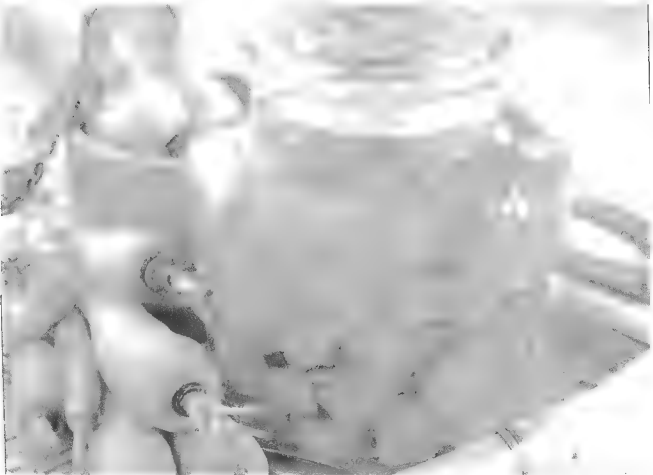
- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| ○ ملعقة صغيرة من السكر                | ○ كيلو غرام من الجذر                               |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة   | ○ رأس من الثوم مقشر                                |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون           | ○ حبثان من الفليفلة الحريفة (يمكن الاستغناء عنهما) |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء | ○ ثلاث كؤوس من الماء                               |
|                                       | ○ كأس من الخل الأبيض                               |
|                                       | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن                  |

### التحضير

يُغسَل الجذر. يُغسل ويقطع الى دوائر بسماكة سنتيمتر واحد. يُسلق مدة دقيقتين في الماء المغلي ثم يُغسل بالماء ويُصقّى. يُغلى مزيج الماء والملح والسكر ويمزج بالخل بعد ان يبرد.

يُرتَّب الجذر في الوعاء على شكل طبقات يودع بينها الثوم المقشر والمقطع والفليفلة الحريفة.

تضاف الكزبرة والكمون والفليفلة ومزيج الماء والخل. يغطى الوعاء ويحفظ في مكان جاف.





## مخلل الجوز الأخضر

صنف قبرصي مميز. شهي الشكل وطيب المذاق. يؤكل مع الباذنجان المتبل بصلصة الطحينة.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة النقع: عشر أيام.

### التحضير

يُغسل الجوز الأخضر جيداً ويوضع في وعاء عميق. يُدوّب الملح في الماء فوق الجوز. يغطى الوعاء بقطعة من القماش ويُترك متقوفاً مدة ثلاثة أيام.  
يُصفى ويُصَبّ فوقه مزيج جديد من ملح الماء والمخلل ويترك مدة اسبوع. يُصفى من الماء والمخلل ويوضع في طبق مسطح مُعرّض لأشعة الشمس مدة يوم واحد حتى يصير لونه اسود.  
يُرتب الجوز في وعاء زجاجي وتوضع على سطحه الكزبرة والفليفلة والبهارات ويُصَبّ الخل المُدوّب فيه مقدار ملعقة من الملح الخشن. يُغطى الوعاء بإحكام ويترك في مكان جاف مدة شهر قبل أن يُستهلك.

### المقادير

○ كيلوغرام من الجوز الأخضر	○ ملعقة صغيرة من البهارات المختلطة
○ ملعقة كبيرة من الملح الخشن	○ نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
○ أربع كؤوس من الخل الأبيض	○ عشر كؤوس من الماء مع ثلاثة أرباع كأس من الملح الخشن لنقع الجوز
○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة	

## مخلل البراصيا

صنف يشتهر به المطبخ الإيطالي. يقمّ الى جانب المقبلات.

مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

○ كيلوغرام من البراصيا (الكزّات)	○ ثلاث حبات من كبش القرنفل
○ أربع كؤوس من الخل الأبيض	○ ملعقة كبيرة من حبات الفلفل الأبيض
○ قليل من الملح	

### التحضير

يقطع القسم الأخضر من البراصيا وتزال الجذور العالقة في رأسها. تُسلق البراصيا مدة ثلاث دقائق في الماء المالح ثم تصفى وتعصر بالضغط عليها بالأصابع.  
تُرتب البراصيا في وعاء بشكل طولي ومتراص. يُغلى الخل

مع حبات الفلفل والقرنفل دقائق عدة. يصفى ويصَبّ ساخناً فوق البراصيا بحيث يغمراها.  
يُترك الوعاء مفتوحاً يوماً كاملاً وتضاف اليه كمية من الخل لتعويض الكمية التي امتصتها البراصيا.  
يُغطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان جاف مدة اسبوع فيصير المخلل صالحاً للأكل.

### البراصيا من الخضار ذات القيمة الغذائية

العالية، لها مثل صفات البصل والثوم. تنمو ببطء. تعتبر من الخضار الصعبة الهضم. يكثر استعمالها في الحساء، ويطبخ تناولها مع اللين الزبادي. ينشر وجودها في الصيف بينما يكثر في الشتاء.

## مخلل الطماطم المشكلة

مخلل مشة يحوي الطماطم والقرنبيط والكرنب والخيار والكرفس. يقدم مع أطباق اللحوم المشوية كلفة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: سبع ساعات.

### التحضير

تُفسل الطماطم وتُقطع كل حبة الى اربع قطع. تقسم حبة القرنبيط الى اقسام صغيرة. تقطع الفليفلة الخضراء وضلوع الكرفس الى قطع صغيرة والكرنب والخيار الى شرائح عرضية واليصل الى حلقات.

ترتب الخضر في وعاء زجاجي عميق ويُنثر بين كل طبقة واخرى قليل من الملح. تترك مدة سبع ساعات ثم تُصفى من الماء.

يُنوب الخردل في كاسين من الخل ويضاف اليه السكر وبقية الخل والكركم. يوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي مدة خمس دقائق، ثم تضاف الخضر وتترك مدة دقائق من دون ان تغلي.

ثمبا الخضر في وعاء زجاجي بعد ان تبرد قليلاً، مع فصوص الثوم، ويصّب عليها الخل. يقلل الوعاء باحكام ويحفظ مدة اسبوعين. فإذا لم ينضج يغطى الوعاء عدة ايام اضافية.

### المقادير

كيلوغرام من الطماطم	○ ثلاثة ضلوع من الكرفس مقطعة
حبة من القرنبيط	○ ست كؤوس من الخل
صغيرة الحجم	○ الأبيض
○ ثلاث بصلات متوسطة الحجم	○ ثلاثة ارباع كاس من الملح الخشن
○ حبة صغيرة من الكرنب	○ ملحقة كبيرة من مسحوق الخردل
○ ثلاث حبات من الخيار	○ نصف ملحقة صغيرة من الكركم
○ خمسة فصوص من الثوم مقشرة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
○ حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان	

## مخلل الطماطم

من المخللات التي يميّز بها المطبخ الخليجي.

مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

تُفسل الطماطم وتجفّف جيداً. تنزع اعناق حبات الطماطم وتُشق كل حبة عند الراس بسكين حادة بخطين يتقاطعان عند الوسط ويقشر الجلد اليابس قليلاً من جهة العنق.

يُغلى الخل مع الماء والخلل مدة خمس دقائق، يُرفع ويترك ليبرد. يذق نصف كمية الثوم المقشر مع ملحقة كبيرة من الملح والكزبرة المطحونة وتضاف اليها الفليفلة الحمراء، تُحشى كل حبة من الطماطم بملحقة صغيرة من الحشو المدّ. ترتب الطماطم المحشوة في وعاء. تضاف حبتا الفليفلة الخضراء وبقية فصوص الثوم بعد تقطيعها.

تُضاف حبات الكزبرة ويصّب الخل حتى يغطي الطماطم. يغطى الوعاء باحكام ويترك في مكان دافئ مدة ثلاثة ايام. يؤكل بعد هذه اللمدة مع التنبه الى استعمال الملحقة لاجراج الطماطم. يُحفظ الوعاء بعد فتحه في الثلاجة حتى لا يفسد محتواه.

### المقادير

كيلوغرام من الطماطم	○ ملحقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
○ كاس من الخل	○ ملحقة صغيرة من حبات الخشن
○ ملحقة كبيرة من الملح	○ ملحقة كبيرة من حبات الكزبرة
○ ملحقة كبيرة من الملح	○ الجافة المحمصة والمطحونة
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ رأس من الثوم
○ ملحقة كبيرة من الملح	○ لمن يرغب

## مخلل الثوم

من الاصناف العراقية المميّزة. تكثر فيه التوابل. يؤكل مع  
الاطباق المتبلّة بصلصة الطحينة.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة، مدة  
التلف: ثلاثة ايام.

### التحضير

يجفف الثوم بعد تقشيريه وتقسيمه الى شرائح عرضيّة.  
يُغسل الماء مع الملح والسكر. يُترك المزيج حتى يبرد ويضاف  
اليه الخل.

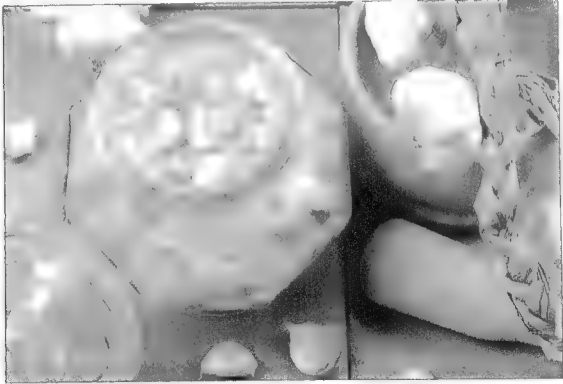
يُقع الثوم بعد غسله مدة يومين او ثلاثة ايام مع تغيير  
مائه. يسلق بالماء والملح (ربع كاس من الملح لكل اربع كؤوس  
من الماء) ثم يصفى جيداً. يخلط مع الكزبرة والكمون والكاري  
ويترك جانباً مدة يوم.

يُرتّب في الوعاء ويصبّ فوقه مزيج الماء والخل بعد  
تصفيته. يُغطى الوعاء بإحكام، يحفظ في مكان جاف مدة  
اسبوع او اسبوعين، ثم يصير جاهزاً للاكل.

يمكن كبس الثوم بالخل بعد غليه بدون اضافة الماء.  
يمكن ايضاً سلق الثوم في الخل المملح بدلاً من الماء.

### المقادير

- كيلوغرام من ثوم الحجم (جاف)
- كاسان من الماء
- كاسان من الخل الابيض
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة الطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الكاري



## مخلل الفت

من المخللات السوديّة الطيّبة المذاق. يؤكل مع طبق من الغلال.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الفت	○ بضع حبات من القمح والحمص
○ حبة من الشمندر	○ ملحقة كبيرة من الملح
○ نصف كأس من الملح	○ ثلاث كؤوس من الخل
○ ست كؤوس من الماء	

### التحضير

يفسل الفت ويُقطع جذوره قليلاً من جهة الورق، تُقسم كل

حبة من الفت عرضياً بسكين إلى قسمين من دون أن يفصلا عن بعضهما. يُرتَّب الفت المقسم في مصفاة، يُنثر عليه الملح ويترك مدة أربع ساعات أو حتى يذبل قليلاً. توضع حبات الحمص والقمح في أسفل الوعاء وترتّب حبات الفت فوقها وتوزّع بينها قطع الشمندر الذي يعطيها اللون الأحمر. يُدوّب الملح بالماء، يُصفى ويصبّ فوق الفت.

يُغطى الوعاء بإحكام ويحفظ في مكان دافئ مدة أسبوع. يمكن إضافة الخل إلى الفت بمقدار أربع كؤوس من الماء إلى كأسين من الخل وذلك بعد كبسه بأربعة أيام. يترك أربعة أيام أخرى ثم يُقدّم، ويمكن أيضاً إضافة حبتين من الفليفلة الحريفة.

## مخلل الليمون الحر

مخلل سعودي مميّز. حليّب المذاق ومشهّر. يُقدّم عادة على الموائد الرسمية.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

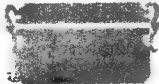
○ أربع كيلوغرامات من الليمون (البنزهي)	○ خمس ملاعق كبيرة من الحبة السوداء (البركة)
○ سبع حبات من الفليفلة الخضراء الحريفة	○ نصف كأس من بزر الشمر
○ كأسان من الكركم	○ ربع كأس من زيت الذرة
○ كأس من الملح الخشن	

### التحضير

يُفسل الليمون ويُسلق كيلوغرامان منه ربع سلق، يُرفع عن النار ويُغسل تحت الماء الجاري. تُقطع كل حبة من حبات الليمون إلى أربع قطع من دون أن تتفصل عن بعضها. يُعصر باقي الليمون غير المسلوق. تُخلط الحبة السوداء مع الشمر والكركم ونصف كمية الملح.

تُغشى كل حبة من الليمون المسلوق بالحشو المُعدّ وترتّب في مرطبان مع رصّها، وتوزع الفليفلة الحريفة بينها في أثناء رصّها.

تدوّب بقية الملح بعصير الليمون ويصب المزيج فوق الليمون المحشو مع زيادة كمية عصير الليمون. إذا لم يمتلئ الوعاء إلى ما قبل فوّهته بأصبعين، يضاف زيت الذرة. يُغطى ويوضع في مكان دافئ أو في الشمس حتى ينضج.



ساعة الفت منذ القديم في اقطار وسط اورديا وحوض البحر المتوسط. اصنافه عديدة وتختلف من حيث الشكل واللون وطول مرحلة النمو. نادراً ما يؤكل الفت نضراً، بل يُقدّم مخللاً إلى جانب المقبلات واللحوم.





## مكدوس الباذنجان

بازنجان محشو بخليط الجوز والفليفلة والثوم والملح. يمكن حفظه مدة طويلة قبل التقديم.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

يُسلق الباذنجان مع ملعقة من الملح مدة عشر دقائق ويصفى. تشق كل حبة وينثر في داخلها الملح وتترك لتجف فوق قطعة قماش نظيفة. يخلط الجوز والفليفلة والثوم المدقوق وملعة من الملح.

تُحشى حبات الباذنجان بالخليط المحضّر وترتب في وعاء يقلب على فوهته حتى اليوم التالي. يُصب زيت الزيتون على الباذنجان ليغمره تماماً، يغطى الوعاء ويُحفظ مدة أسبوعين.

### المقادير

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ○ رأسان من الثوم            | ○ كيلوغرام من الباذنجان                   |
| ○ مقشران                    | ○ الصغير الحجم                            |
| ○ كاسان من الجوز المفروم    | ○ ثلاث حبات من الفليفلة                   |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح | ○ الحمراء الحريفة                         |
| ○ زيت زيتون بحسب الحاجة     | ○ مفرومة، أو ثلاث ملاعق كبيرة من الفليفلة |
|                             | ○ الحمراء الحريفة الملحونة                |

## مخلل الخرماء

١٠٠

مخلل الخرماء مع البلح المجفف. تكثر فيه التوابل فتكسبه مذاقاً لذيذاً ومشهياً.

مدة التحضير: خمسون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

٥ كيلوغرام من الخرماء	٥ ملعقتان صغيرتان من
(شمش ياباني)	الكزبرة المحفصة
٥ حبتان من الليمون	٥ ثلاث ملاعق صغيرة من
الحامض الجاف	بزر الخردل الأبيض
٥ سبعة فصوص من	٥ ملعقتان صغيرتان من
الثوم	حبثات الفلفل الأسود
٥ عشر حبات من البلح	٥ ملعقة صغيرة من حبث
المجفف (خالية من	الهال
النوى)	٥ ثلاث كؤوس من الخل
٥ عودان من القرفة	الأبيض
٥ خمس حبات من كبش	٥ ربع كأس من السكر
القرنفل	٥ ملعقتان صغيرتان من
٥ ملعقة صغيرة من بزر	الملح
الثوم	

### التحضير

تُغسل الخرماء وتُجفف جيداً ثم تقطع طويلاً وينزع بزرها. يُقطع الليمون الجاف الى قطع صغيرة. تغسل البهارات كلها ما عدا الهال والقرفة وتطحن بمطحنة البهارات أو تُدق. تُقسم كل حبة من البلح الى قسمين. تُرتب قطع الخرماء مع الليمون الجاف والثوم والبلح في وعاء معقم مع اضافة البهار المطحون بين طبقة وأخرى.

يمزج السكر والملح مع الخل ويوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي ويحرك حتى يلوّث السكر. يُصب وهو ساخن في الوعاء وتوضع القرفة والهال فوقه. يُغطى الوعاء بإحكام. يصير المخلل جاهزاً بعد اسبوع من تحضيره. يحفظ الوعاء في مكان بارد بعد فتحه.

## مخلل الكرفس

### التحضير

يُنظف الكرفس بإزالة الأوراق والقسم القاسي منه. يُقطع طويلاً الى قطع متوسطة تُغسل مرات عدة تحت الماء ثم تجفف.

يُغلى الماء ويُضاف اليه الملح وبعض حبات الفلفل وفصوص الثوم المدقوقة وحبات كبش القرنفل وبيق الفشار وعرقا الريحان وعصير الليمون. يترك الكل حتى يغلي.

يضاف الكرفس ويترك خمس دقائق. يرفع بعدها من الماء ويجفف. يُرتب الكرفس طويلاً في وعاء طويل ويُضيق حتى ما قبل اللقوة بأربعة أصابع. يُصب الخل من دون تصفيته.

يُغطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان رطب ومظلم مدة اسبوع ثم يُقدّم. يُحفظ في الثلاجة بعد فتحه أو في مكان بارد حتى لا يفسد المخلل.

من أشهر المخللات الإيطالية. يُقدّم مع طبق من اللحم.

مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

### المقادير

٥ كيلوغرامان من ضلوع	٥ عرقان من الريحان
الكرفس البيضاء	(البازيليكا)
٥ خمسة فصوص من	٥ ثلاث ملاعق كبيرة من
الثوم	الملح الخشن
٥ عصير ليمونة حامضة	٥ ملعقة كبيرة من حبات
٥ خمس أوراق من الفشار	الفلفل
٥ خمس حبات من كبش	٥ خل أبيض بحسب الحلجة
القرنفل	٥ ثلاث كؤوس من الماء

\_\_\_\_\_ فليفلّة بالزيت \_\_\_\_\_

مجلس القضاة بالقرية سنة ١٢٥٠ هـ في المطبع الإسماعيلي  
بمصر الطباعة الخيرية

مدد القلمی، مدد کلمی، مدد کلمی، مدد کلمی

(الفقير)

○ بيت يركو	○ كياو غوم من الخرافة
○ خشم اويان من الخمار	○ انفساء نو العمراء
○ سبع اويان من القويهان	○ نون كوزيس من الخال
(تايان يوي)	○ ايفيس
○ معقل كويرتيك من	○ مدقة قصوع من
○ ابيح الخشم	○ انقوم منطبعة

## التمهيد

تأسس حيث القليلة وتُقدّم إلى تسمى، ثم يرجع منها السيد  
والإتيان البيضاء، ويضع رداءً كبير يجرى الخد على نار  
متوسطة ويضاف إليه التوترو ولحاح ولوندي الزهري واللؤلؤ  
ويتركه حتى يلبس نصف إلى القليلة القليلة وتترك مدة عشر  
دقائق، يُرجع ثم يصفى ويترك مدة ساعة ويضاف  
كثرت القليلة يابلاً إلى رداء ويضاف إليه التوترو يترك اللؤلؤ  
لنصل إلى ما تحت القليلة بأصبع.  
تعد البروت ويضعه الخل في مكان مظلم وذهب يقدم  
بعد عشرين يوم.

مصرف الزرع على ما يرى في المرفق  
والزراعة المصنوعة والمصنوعة  
والصناعات المصنوعة والمصنوعة  
تستعمل في الزراعة في شكل بعض المصنوعات  
التي تستعمل في صنع بعض المصنوعات





## ارضي شوكي بالزيت

مخلل الارضي شوكي بالزيت. شهى الشكل ولذيذ الطعم.  
يتميز به المطبخ الايطالي.

مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

### التحضير

تنتهى الحبات الصغيرة والطرية من الارضي شوكي. تُزال الأوراق الخارجية القاسية من كل حبة ويُقطع القسم العلوي من الأوراق كما يقطع الخشن. توضع حبات الارضي شوكي في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يَسْوَدَ لونها. يوضع الماء والخل في وعاء على نار متوسطة ويضاف اليهما الملح وحبات الفلفل وأوراق الغار والصعتر والقرنفل وبعض أوراق الريحان حتى يغلي. تضاف حبات الارضي الشوكي وتترك مدة سبع دقائق. ترفع وتصفى ثم توضع فوق قطعة من القماش نظيفة وجافة في الهواء حتى تجف تماماً. تُرتب في وعاء زجاجي، توزع بينها فصوص الثوم ويضاف اليها بعض حبات الفلفل الأبيض وأوراق الغار. ويمكن قلب الوعاء فوق طبق إلى اليوم التالي حتى يرشح الماء. يُغمر المخلل بزيت الزيتون، يُغطى الوعاء ويُحفظ في مكان جاف مدة عشرين يوماً، يُضاف الزيت في حال نقصت كميته.

### المقادير

- كيلوغرام من حبات الارضي شوكي الصغيرة الحجم
- عصير ليمونة حامضة كبيرة او ليمونتين صغيرتين
- أربع كؤوس من الماء
- أربع كؤوس من الخل الأبيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح
- بضع حبات من الفلفل
- بضع أوراق من الغار
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- عرق من الريحان (اليلزاليكو) وعرق من الصعتر
- ثلاثة فصوص من الثوم
- زيت زيتون بحسب الحاجة

## فطر بالزيت

صنف من المخللات الشهيرة. يؤكل الى جانب طبق من الشيش كباب.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الفطر
- أربع كؤوس من الخل الأبيض
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح
- عودان من القرفة
- سبع حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من حبات الفلفل
- زيت زيتون بحسب الحاجة

### التحضير

الأسناخ. يُقطع طويلاً الى قسمين او أربعة اقسام بحسب حجم حبة الفطر. يوضع الخل على نار متوسطة مع الملح والقرنفل والقرفة وحبات الفلفل والفطر المقطع ويترك مدة خمس دقائق حتى يغلي، ثم يُرفع ويوضع في مصفاة مغطاة بغطاء نظيفة ويترك ليصف تماماً. يُعبأ في وعاء حتى يصل الى ما تحت الغطاء بأصبع. تُضاف بعض حبات الفلفل والقرنفل ويغمر الكل بزيت الزيتون. يحفظ في مكان جاف مدة شهر أو أقل يصير بعدها جاهزاً للاكل.

يُنقى الفطر الجيد، ويُزال القسم الترابي وينظف من

## مخلل ديار بكر

مخلل ديار بكر، من المخللات الأرمينية المميّزة. تضافي عليه حبّات الشمندر لوناً رائعاً. ماؤه مفيد لعلاج الربو والسعال.

مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

### التحضير

تُحضّر العجينة بخلط الماء والملح والدقيق والسكر. تُعجن جيداً باليد وتترك مدة يوم لتختمر.  
يُغسل اللث وتُغسّر. يوضع في وعاء مع ماء بارد ويسلق نصف سلق ثم يُصفى ويُترك حتى يبرد.  
تؤخذ العجينة وتُدبّب في ماء السلق ثم يضاف الخردل والملح.  
يُعبأ اللث في وعاء زجاجي ويضاف إليه ماء السلق وحبّات الشمندر بعد أن تتلف. يترك يومين حتى ينضج.

### المقادير

○ كاسان من الدقيق	○ كيلوغرام من اللث
○ ملعقة كبيرة من حب الخردل	○ ملح بحسب الرغبة
○ حبّتان من الشمندر للتلوين	○ كاس من الماء
	○ ملعقة صغيرة من السكر

## مخلل الهليون

### التحضير

يُنقى الهليون السليم ذو الحجم المتوسط. يغسل بحذر تحت الماء الجاري ويُجفف.  
يُجمع على شكل حزم تضمّ خمس حبّات وتُربط كل حزمة بخيط بعد إزالة القسم القاسي بحيث تكون كل الضلوع بالطول ذاتاً.  
توضع ثماني كؤوس من الماء مع الملح على نار متوسطة حتى يغلي. تُضاف حزم الهليون وتُترك مدة عشر دقائق. تُرفع بملعقة متعددة الثقوب وتُجفّف بقطعة قماش.  
يُغلى الخل مع حبّات الفلفل، يُرتّب الهليون في وعاء (رؤوسه إلى الأعلى). وتوزّع بينه أوراق الغار. يُصب الخل الساخن حتى يغمّر الهليون. يُغطى الوعاء ويُحفظ في مكان مظلم وجاف. يؤكل بعد أسبوع.

من أنواع المخللات التي يميّز بها المطبخ الإيطالي. تضافي عليه اوراق الغار طعماً خاصاً.

مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الهليون	○ بضع حبّات من الفلفل الأبيض
○ ثماني كؤوس من الماء	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الملح الخشن
○ ثلاث كؤوس من الخل الأبيض	
○ ثلاث اوراق من الغار	

عرف الإنسان الشمندر منذ زمن طويل وتُكوت خصائصه وفوائده في مؤلفات بعض أطباء الأفرقي. يستخرج منه السكر ويعتبر المورد الرئيسي الثاني بعد قصب السكر لهذه المادة. يصنع منه صنف مشهٍ من المخللات. يستحسن تناوله وحده لأنّه صعب الهضم.



## زيتون اخضر بالزيت

اي تَدَوِّب كمية من الملح في الماء وتوضع بيضة في المزيج فإذا طفت البيضة على السطح فيعني ان الملح كافٍ وإلا فإن الماء يحتاج إلى مزيد من الملح

يغمر الزيتون الأخضر بالماء والملح ويوضع على سطحه حجر نظيف، تُضاف الى ماء الزيتون المملح عروق من شجر الزيتون، بعد غسلها ليحافظ الزيتون على لونه ولوقيته من العفن. يمكن ايضا وضع ملعقة كبيرة من ملح الليمون مع قليل من السكر لكل احد عشر كيلوغراماً من الزيتون، وذلك للمحافظة على لونه الطبيعي وتماسكه. قبيل تناول الزيتون يُحلى من الملح بتغيير مائه مرتين في اليوم على مدى يومين او ثلاثة ايام. والزيتون الخالي من النوى يحلّ بسرعة اكبر. يُطَبَّب الزيتون كالآتي: يوضع لكل احد عشر كيلوغراماً من الزيتون مقدار اربعة كيلوغرامات من الليمون المقسم الى مربعات وملعقة كبيرة من الصعتر الاخضر والفليفلة الخضراء او الحمراء الحرة لمن يرغب. في هذه الحال يُتَبَّل الزيتون بالملح وملح الليمون (حمض الليمون)، ثم يوضع في وعاء زجاجي مع قطع الليمون ويُغمر بزيت الزيتون ويُغطى الوعاء باحكام حتى يكتسب الزيتون مذاقاً حامضاً

اما الزيتون المَجْرُوحُ فيتبقى حباته الكبيرة والسليمة، ثم تشق كل حبة بسكين من ثلاث جهات، تنقع وتحفظ بالطريقة ذاتها المتبعة لحفظ الزيتون المكسّر. يمكن ان يُحفظ الزيتون بالماء والملح او يغمر بزيت الزيتون مع قطع الليمون الحامض وضلوع الصعتر اذا اريد اكله في وقت قريب

زيتون اخضر طيب المذاق. يؤكل مع الرشاد والاعشاب النوعة. يُقدّم الى جانب المقبلات

مدة التحضير: ساعتان، مدة النقع: ثلاثة ايام.

### المقادير

○ كيلوغرامان من الزيتون الاخضر	○ بضعة ضلوع من الصعتر الاخضر بحسب الرغبة
○ ماء مملح	○ قليل من ملح الليمون
○ زيت زيتون بحسب الحاجة	○ رشّة من السكر
○ اربع حبات من الليمون الحامض مقطعة	○ فليفلة خضراء حريفة بحسب الرغبة

### التحضير

تُغَطَّل حبات الزيتون قبل نضجها وبعد ان تكون سُقِيت بالمر عدة مرات، وهي اذا تأخرت على الشجر تصير طرية يُستحسن ان يكون الزيتون من نوعية واحدة. يُغسل ثم يكسر بألة في محلٍ متخصّص، او في المنزل بطريقة.

يُحَلَّى الزيتون لينخلص من طعمه المر، بتغيير مائه مرتين الى ثلاث مرات في اليوم، على مدى ثلاثة ايام، ويُحفظ الزيتون بأن يُعبأ في صفايح (تنك) مع محلول الماء والملح بعيار بيضة،



## خيار بالزيت

### التحضير

يُفصل الخيار ويقطع طولياً الى قسمين، ثم يقسم كل قسم الى أربع قطع عرضية ينزع بزرها. يُغلى الماء مع قليل من الملح، يضاف الخيار المقسم ويترك مدة خمس دقائق ثم يوضع في مصفاة مدة ساعتين. يُرتب في وعاء جاف على شكل طبقات وتضاف أوراق الثار وقطع البصل. يوضع الخل في وعاء على النار مع القرفة وكيس القرنفل والملح وحبات الفلفل ويُترك حتى يغلي. يصب فوق الخيار بحيث يغمر كل القطع. يغطى الوعاء بإحكام بعد أن يبرد تماماً ويترك مدة اسبوع. يُفتح ويصفى من الخل مع الاحتفاظ بالقرفة والقرنفل وحبات الفلفل. يُضاف الزيت ويُغطى الوعاء. يُترك في مكان مظلم وجاف ومعرض للهواء الى أن يصير المخل جاهزاً للأكل بعد عشرين يوماً تقريباً.

مخل الخيار بالزيت. تكثر فيه التوابل الشهية. يقدم مع الاطباق المتبلة او المشوية.

مدة التحضير: ساعتان ونصف. مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الخيار المتوسط الحجم	○ ثلاث حبات من كبش القرنفل
○ وقلتان من الثار	○ أربع كؤوس من الخل
○ ثلاث بصلات صغيرة الحجم	○ أربع كؤوس من زيت الزيتون
○ ربع ملعقة صغيرة من القرفة	○ بضع حبات من الفلفل
	○ ملعقة كبيرة من الملح

## زيتون اسود بالزيت

زيتون اسود لذيق الطعم ومغذي. يؤكل مع انواع الطعام كافة. نكاد لا نخلو مائدة عربية من طبق الزيتون الاسود.

مدة التحضير: نصف ساعة. مدة النقع: ثلاثة ايام.

### المقادير

○ كيلوغرام من الزيتون الاسود	○ ماء ملح
○ زيت زيتون بحسب الحاجة	○ حبتان من الليمون
	○ الحامض مقطعتان

في انواعه زجاجية ويُغمر بزيت الزيتون ويضاف الليمون المقطع. يمكن اضافة حبات من الفليفلة الحريفة بحسب الرغبة. يُلاحظ أن الزيتون عند اخذه من الماء الملح، يكون فاقداً صفاء لونه الاسود، لكنه يستعيد هذا اللون عند وضعه في صندوق خشبي وفوقه بعض الاتقال.

### التحضير

يُترك الزيتون من دون قشاطر حتى يسود ثم تنقى الحبات السليمة. فتغسل وتوضع في صفائح في ماء ملح بغير بيضة (يملح الماء حتى تطفو البيضة على وجهه). في الربيع يُخل الزيتون الاسود بالطريقة نفسها للمتبعة لتحلية الزيتون الاخضر، ثم يوضع في صندوق خشبي وفوقه ثقل حتى يبرشع ماؤه، اي مدة ثلاثة او اربعة ايام. ثم يوضع

الخيار من نباتات الخضر التي لا تنتم بقيمة غذائية عالية. يستهلك طازجاً، ويدخل ككدة اساسية في تحضير بعض انواع السلطات. اما مخلل الخيار فمن اطيب المخللات طعماً واشبهها شكلاً على المائدة، حيث يرافق اطباق اللحوم والمقبلات.

## زيتون محشو بالجوز

### التحضير

تُنقى حبات الزيتون الكبيرة، يُصْفى على كل منها بأصبعين وتنزع بذرتها مع المحافظة على غطائها الخارجي. يمكن استخدام الآلة اليدوية الخاصة بنزع البذر. يُنقع الزيتون مدة ثلاثة أيام مع تغيير مائه مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم ليتخلص من طعمه المر. تُغسل حبات الزيتون وتُحشى بخليط الجوز والفليفلة المطحونة والملح وتُعبأ في وعاء يقرب فوق طبق ليتخلص من الماء الذي يحويه. تُغمر حبات الزيتون في اليوم التالي بزيت الزيتون. يُغطى الوعاء بإحكام ويصير الزيتون صالحاً للأكل بعد ثلاثة أسابيع على الأقل.

من الاصناف الفاخرة. زيتون محشو بخليط الجوز والفليفلة والملح. تزيّن به الموائد الرسمية الفاخرة.

مدة التحضير: ساعة، مدة النقع: ثلاثة أيام.

### المقادير

○ كيلوغرام من الزيتون	○ زيت زيتون بحسب الحاجة
○ ربع كيلوغرام من الجوز	○ ملعقة كبيرة من الفليفلة
○ ملحلتان كبيرتان من الملح	○ الحمراء المطحونة

## خضر بالزيت

تحت الماء الجاري. يُنظف الجوز والكوسا ويقطعان دائرياً. تُزال الخيوط الجانبية من اللوبياء وتُغمر، يفرغ الكرفس والفليفلة ناعماً ويقطع القرنبيط إلى زهرات. يُغلى الخل على نار متوسطة مع القرنفل والفلفل وورق الغار، يُضاف إليه البصل والكرفس واللوبياء والجوز، ويضاف بعد عشر دقائق زهر القرنبيط والكوسا. يُرفع عن النار وتُضاف الفليفلة المقطعة.

يترك الكل يرتاح مدة يومين مع التحريك من حين إلى آخر. تصفى الخضر. ينثر عليها الملح وتعبأ في وعاء. يُصب زيت الزيتون فوق الخضر على مراحل حتى تتشرب الزيت جيداً. يُغطى الوعاء بإحكام ويُحفظ في مكان مظلم ورطب.

مخلل الخضر بالزيت. يحوي البصل والجوز واللوبياء والكرفس والكوسا والقرنبيط. يُقدم إلى جانب اللحوم الباردة.

مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: يومان.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من البصل الأبيض الصغير الحجم	○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
○ نصف كيلوغرام من الجوز	○ ثمانتي كؤوس من الخل الأبيض
○ نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ سبع حبات من كبش القرنفل
○ ضلع من الكرفس	○ خمس أوراق من الغار
○ أربع حبات من الكوسا	○ زيت زيتون بحسب الحاجة
○ حبة من القرنبيط (الزهرة)	○ بضع حبات من الفلفل
	○ ملح بحسب الرغبة

الخضر ذات قيمة غذائية ضعيفة لكنها مفيدة لغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية. وكلما كانت طازجة، كان مردودها الصحي كبيراً. يستحسن عدم سلق الخضر إلا عند الضرورة، وتحويل الخضر إلى مخلّ يجعلها أحد أهم الأطعمة الفاتحة للشهية لكونها يفقدوا الكثير من خصائصها الغذائية.

### التحضير

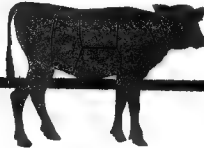
يُقشر البصل ويُغسل في الماء المغلي مدة دقائق، ثم يُغسل

# المواد وتحضيرها

اعداد المواد للطهو هو الخطوة الأولى والأهم، لتحضير الصنف. اعداد المواد يبدأ بشرائها أي باختيار النوع المناسب للصنف المنوي طهوه. ويفترض ذلك معرفة خصائص المواد الأولية ومواصفاتها. والأمر ليس بالسهل بالنسبة الى بعضها. فالخضر مثلاً تبدو للعين نضرة، أو نازلة قريبة من مرحلة التلف، أما اللحوم والأسماك فيتطلب اختيارها خبرة ومعرفة لما قد يلجأ الباعة من وسائل لتحسين مظهرها ومحو آثار مرور الزمن عليها. في الأسواق مثلاً اسماك كانت مثلية مجلدة ثم أزيل عنها التجليد وعُرضت كاسماك أخرجت من

البحر لتقوها. وفي الأسواق لحوم جلّدت بطرق غير علمية وغير صحيّة، وعلى الشاري أن يُميّز بين السيء والجيد منها قبل أن يقرّر اقتنائها. لهذه الحالات دلائل واضحة في السلعة، ومشروحة في الكتب المتخصصة، وما على ربة

البيت سوى الاطلاع عليها وتطبيقها. من ناحية ثانية تبين بالخبرات المتوارثة وبالدلائل العلمية ان اعداد المواد للطهو امر بالغ الأهمية في المراحل المتعلقة بتنظيف هذه المواد ونقعها بالماء وسلقها والخ... عملية تنظيف نوع من الخضر ينقع في الماء ساعات طويلة قد تفقده خصائصه الغذائية وما يحويه من فيتامينات وأملاح معدنية وما شابه. وسلق بعض هذه المواد بطريقة خاطئة قد يجعل كل قيمتها الغذائية تنتقل منها الى ماء السلق الذي يُستغنى عنه. اعداد المواد للطهو فن وعلم ولا بد لكل طاه بارع ان يلمّ بتفاصيله.





## طهو المأكولات

أيّ يكن حجمه وقطع اللحم والأرز والذرة والخضر والفاكهة والخ... وباتباع التعليمات المذكورة لاحقاً وبفضل الخبرة الشخصية تكون المواد المقلية شبيهة الشكل ذهبية اللون ولذيذة الطعم.

ويتطلب بعض اصناف الطعام تغليفه بعجينة رخوة من الدقيق والبيض والماء والخميرة.

بهذه الطريقة تقلل انواع كثيرة من الاطعمة، منها السمك





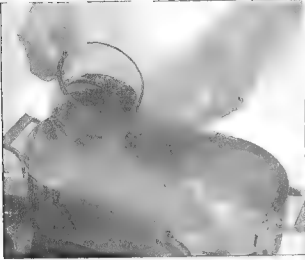
## طهو المأكولات

### الطهو بالبخار

هي طريقة طهو الطعام بالبخار المتصاعد داخل وعاء مغطى بإحكام، ومراحل الطهو هي:

يوضع الطعام في مادة دهنية حارة جداً ويُقَبَّل ليرضع دقائق بملقعة خشبية. يضاف بعض الميَّيَّات الى الطعام وقليل من سائل هو أكثر الأحيان كأس من الماء، ثم يغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار خفيفة طوال العدة المُحددة بالوصفة.

هذه الطريقة هي الأفضل لطهو اللحم والخضر والسمك والأرز والفاكهة.



### النَّشِيّ بالنار

النَّشِيّ بالنار هو تعريض الطعام مباشرة لمصدر حرارة، كحطب مشتعل أو غاز أو كهرباء. وأهم الأطعمة التي تشوى بهذه الطريقة اللحم والسمك وبعض الخضر كالباذنجان والطماطم والليفلة. يدهن الطعام بمادة دهنية، ويمكن ألا يدهن بها، ثم يوضع على مشواة مميَّنة فوق مصدر الحرارة. بعد نضج الجهة المقابلة للنار يُقَبَّل على الجهة الثانية.

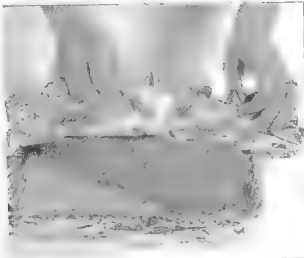
لا يؤخذ اللحم بشوكة في أثناء شيه حتى لا تتبخَّر عصارته فينضج، ويُملح بعد أن ينضج وليس قبل الشَّيِّ. يتطلَّب شَيِّ كل خمسمائة غرام من اللحم حوالى عشر دقائق.



### النَّشِيّ بالحرارة

تقضي هذه الطريقة بتعريض الطعام لمصدر حرارة في جو جاف وحار، داخل فرن مثلاً. يمكن وضع الطعام على مشواة مسطحة أو في أسياخ وتدّار الأسياخ بجهاز كهربائي. يرش الطعام مرّات عديدة بسائل دهني في أثناء الشَّيِّ ولا يُملح إلا بعد أن ينضج.

تقضي بعض الوصفات بإضافة بعض الميَّيَّات الى اللحم قبل وضعه في الفرن ولفن الفرن من حين إلى آخر لرش اللحم بمرّاه. وتُحدّد مدة الشَّيِّ أيضاً تبعاً للوصفة. إذا لم يتولّى الفرن يمكن شَيِّ اللحم في وعاء مغطى بإحكام، شرط ألا يرفع الغطاء طوال مدة الشَّيِّ وأن تكون النار قوية. كل نصف كيلوغرام من اللحم يتطلَّب شيه بهذه الطريقة حوالى ربع ساعة.



# مدة الطهو

مدة طهو الطعام هي التي تضمن جودته وإذة نكهته. وهذا جدول يحدد المدة اللازمة لطهو أهم المواد الغذائية.

المادة	النوع	طريقة الطهو	مدة الطهو
بيض بقشره بيض بقشره بيض بقشره بيض بلا قشره بيض بلا قشره بيض بلا قشره بيض بلا قشره	نصف سلق برشت مسلوقي مقلي بلله مقلي مسلوقي بالخل مقلي	في الماء المغلي في الماء المغلي في الماء المغلي مغمور في الماء الحار مع الزيت الحار في مقلاة في الماء الساخن والخل على نار خفيفة مع الزبدة في صحن بالقوم النار فوق بخار الماء بدون مواد دهنية مع مادة دهنية على نار خفيفة مع التحريك المستمر على النار مع الزبدة أو الزيت، يجب ألا يلتصق بغلاف المقلاة أو قعرها	دقيقتان بعد غليان الماء خمس دقائق بعد غليان الماء عشر دقائق بعد غليان الماء خمس دقائق ثلاث أو أربع دقائق ثلاث دقائق. من أربع إلى خمس دقائق من سبع إلى ثلثي ساعة من خمس إلى ست دقائق من أربع إلى خمس دقائق
سمك سمك سمك سمك سمك سمك سمك سمك	الطون الطون السردين الترويت الترويت السلطان ابراهيم الهامور البقس البقس الفريدي	مقلع ومشوي في المقلاة مع ثوابل في الفرن مع الثوابل مشوي مقلي مشوي مقلي مشوي مشوي مقلع ومقلي مشوي	خمس عشرة إلى عشرين دقيقة عشرون دقيقة من ثلاث إلى أربع دقائق لكل جهة ثلثي ساعة لكل جهة نصف ساعة عشر دقائق أربعون دقيقة نصف ساعة عشر دقائق نصف ساعة
عجل عجل عجل عجل عجل	الضلع شرائح شخز كفت الظاهر	مشوي مشوي محمر في فرن حار محمر في فرن حار محمر في فرن حار	ثلثي ساعة لكل جهة خمس دقائق لكل جهة من ساعة إلى ساعة وربع من ساعة إلى ساعتين بحسب الوصفة من ساعة إلى ساعة وربع بحسب الوصفة



## مدة الطهو

المادة	النوع	طريقة الطهو	مدة الطهو
بقار	سيتيك	مشوي او محمر في المقلاة	خمس دقائق لكل جهة
بقار	هيليه	محمر في الفرن الحار	خمس عشرة دقيقة لكل نصف كيلوغرام
غنم	الضلع	مشوي في فرن حار	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
غنم	الظهر	مشوي في فرن حار	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
غنم	شرايح	مشوية في فرن حار	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
غنم	قطع صغيرة	مسلوقة	بين ساعة وساعتين بحسب الوصفة
طيور	فروج	محمر في الفرن	خمس واربعون دقيقة
طيور	فروج	مسلوقة	من ساعة الى ساعة ونصف
طيور	فروج	مطبوخ مع الخضري	ثلاث ساعات
طيور	ديك حبش	مشوي	نصف ساعة لكل نصف كيلوغرام
طيور	ديك حبش	على نار خفيفة	ثلاثة ارباع الساعة لكل نصف كيلوغرام
طيور	بط	محمر	عشر دقائق لكل نصف كيلوغرام
طيور	بط	مشوي بالمسيخ	عشرون دقيقة
طيور	بط	على نار خفيفة	ساعة لكل كيلوغرام
طيور	اوز	محمر	عشرون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
طيور	اوز	على نار خفيفة	ثلاث ساعات
طيور	اوز	يختة مع التوابل	ساعتين
طرائد	ارنب	مشوي	عشرون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
طرائد	ارنب	على نار خفيفة	اربعون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
طرائد	ارنب	مسلوقة	اربعون دقيقة لكل نصف كيلوغرام
احشاء	قلب	مقلي	من ثلاث إلى أربع دقائق لكل جهة
احشاء	نخاع	مسلوقة في الماء والخل	من عشر دقائق إلى ربع ساعة
احشاء	كبد	مشوي	اربع دقائق لكل جهة
احشاء	كبد	محمر	ساعة
احشاء	كبد	مقلي على نار خفيفة	ساعة
احشاء	كلى	مشوية	ربع ساعة مع التقليب
احشاء	لسان	مسلوقة	من ساعتين إلى ثلاث ساعات



المادة	النوع	طريقة الطهو	مدة الطهو
معجنات معجنات	طازجة مجففة	مسلوقة في الماء المملح مسلوقة في الماء المملح	خمس دقائق ثماني دقائق
خضر	بطاطا	مسلوقة في الماء المملح	ثلاثة أرباع الساعة
خضر	بطاطا	في الفرن بقرصها	ثلاثة أرباع الساعة
خضر	بطاطا	مسلوقة على البخار	ثلاثة أرباع الساعة
خضر	بطاطا	مقلية	ربع ساعة
خضر	أرضي شوكي	مسلق في الماء المملح	من أربعين إلى خمس وأربعين دقيقة
خضر	هليون	مسلق في الماء المملح	ربع ساعة
خضر	باننجان	محشو ومطهو	ثلاثة أرباع الساعة
خضر	باننجان	مقلي (حلقات)	ربع ساعة
خضر	جزر	مسلق	من ربع ساعة إلى نصف ساعة
خضر	كراس	مسلق	عشر دقائق
خضر	ملفوف	مسلق	عشر دقائق
خضر	الرنبيط	مسلق	ربع ساعة
خضر	خيار	مسلق	ثماني دقائق
خضر	كوسا	محشوة ومطوية	نصف ساعة
خضر	كوسا	مسلوقة (حلقات)	خمس دقائق
خضر	كوسا	مقلية (حلقات)	ربع ساعة
خضر	هنيباء	مسلوقة	ثلث ساعة
خضر	سبانخ	مسلق	خمس دقائق
خضر	قرنبيط	مقلي	عشر دقائق
خضر	هنيباء	مطوية بالزيت مع الليمون الحامض	من خمسين إلى ستين دقيقة
خضر	سبانخ	مطهو بالسمن واللحم	نصف ساعة
خضر	فاصولياء خضراء	مسلوقة	نصف ساعة
خضر	شمندر	مسلق في الماء المملح	عشر دقائق
خضر	لفت	مسلق في الماء المملح	نصف ساعة
خضر	حمضضة	مقلية بالزبدة	ربع ساعة
خضر	بازلاء	مسلوقة في نصف كمية من الماء	من عشر إلى عشرين دقيقة
خضر	كرات	مسلق في الماء المملح	من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة
خضر	طماطم	مسلوقة في الماء المملح	من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة
خضر	طماطم	مشوية	خمس دقائق لكل جهة
خضر	طماطم	محشوة ومطوية	من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة
خضر	طماطم	مقلية بالزيت	ربع ساعة
خضر	لقطاس	مسلق	ساعة
خضر	لقطاس	مقلي	نصف ساعة
حبوب	فاصولياء مجففة متقوعة	مسلوقة في ضعف كميتها من الماء	من ساعة ونصف إلى ساعتين
حبوب	عدس	مسلق	ساعة
حبوب	حمص	مسلق	من ساعة ونصف إلى ساعتين
حبوب	أرز	مسلق	ثلاث ساعة



# الأوزان والمقاييس

الأطابق.  
الجداول التالية تساعد ربة المنزل في تحضير الطعام  
في حال عدم توفر الميزان.

إن تحضير الطعام من المواد الأولية يقوم أساساً على  
المعرفة الكاملة للأوزان المستخدمة في التحضير. وجود  
الميزان في المنزل من الضروريات لتحضير أشهى

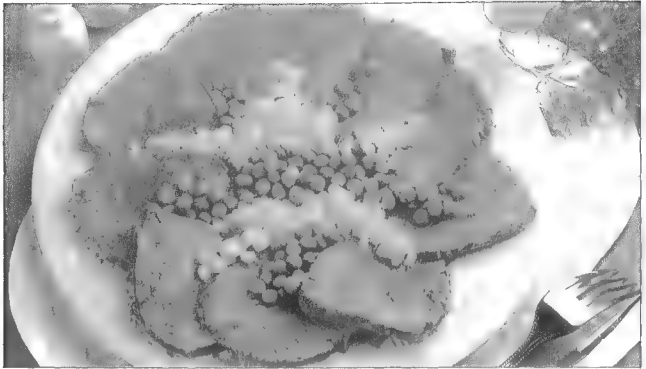
الأوزان والمقاييس					
ملعقة صغيرة ملعقة كبيرة	ثلث ملعقة كبيرة ثلث ملاعق صغيرة	أربع عشرة ملعقة كبيرة	أربع عشرة ملعقة كبيرة	سبع اثمان كاس ثلاث ارباع كاس	أربع ملاعق كبيرة أربع ملاعق كبيرة
ملعقتان كبيرتان	كاس من الماء	أثنى عشرة ملعقة كبيرة	كاس من الماء	ملعقتان كبيرتان	كاس من الماء
ست عشرة ملعقة كبيرة	كاس أو ثلثي أونصة واحدة	كاس من الماء	كاس من الماء	ملعقة كبيرة	كاس من الماء
أربع ملاعق كبيرة	أربع ملاعق كبيرة	كاس واحدة	كاس واحدة	ملعقة صغيرة	كاس واحدة
خمس ملاعق كبيرة	ثلث كاس	نصف كاس	نصف كاس	أونصة	أونصة
عشر ملاعق كبيرة	نصف كاس			ثلاثي اونصات	ثلاثي اونصات
مع ملاعق كبيرة	كاس كاس			باوند	باوند
النوع	الوزن (بالغرام)	النوع	الوزن (بالغرام)	النوع	الوزن (بالغرام)
حبة من البطاطا متوسطة الحجم	١٠٠	حبة من الخيار	٧٥	قطعة من الخبز	٢٥
حبة من الطماطم متوسطة الحجم	١٢٥	حبة من الموز	١٢٠	قشر ليمونة مبشورة	٢
بصلة متوسطة الحجم	٧٠	حزمة من البقدونس	٥٠	قطعة تفاح واحدة	٦٠
تفاحة متوسطة الحجم	١٠٠	قبضة من زهر الكزبر	٥٠	علبة صغيرة من سمك التونة	٨٠
حبة من الجزر متوسطة الحجم	٧٥	خمس أوراق من الملفوف	٤٠	مع الزيت	١٠٠
حبة من الفلفل متوسطة الحجم	١٠٠	عشر أوراق من الخس	٣٠	قطعة واحدة من لحم البقر (بفليحة)	٨٠
شعير من الكراث	٤٠	خمس حبات من الجوز	٢٥	قطعة واحدة من لحم الفجل (اسكالوب)	٨٠
فص كبير من الثوم	٥	عشر حبات من اللبنة	١٥	بيضة واحدة	٥٠
حبة من الكوسا متوسطة الحجم	٨٠	عشر حبات من اللوز	٨	شريحة من كبد البقر	١٠٠
حبة من الليمون الحامض	١٠٠	علقود من العنب	١٥٠	كلىة الخروف	١٠٠
حبة من البرتقال	١٢٥	خمس قطع من البسكويت	٣٠		
حبة من الكرفوف	٢٤٠	زينة معكرونة	٥٠٠		





## الأوزان والمقاييس

النوع	ملعقة صغيرة (بالغرام)	ملعقة كبيرة (بالغرام)	كاس (بالغرام)
بيضة مخلوقة	—	٥٠	—
دقيق الذرة	٤	١٢	١٩٢
نشاء	٧	٢٠	٢٤٠
مسحوق الخميرة	٤	١٢	—
بن مطحون	٧	٢١	٢٤٠
سكر عادي	٥	١٥	٢٤٠
سكر ناعم	٧	٢١	٣٠٠
كاكاو	٨	٢٤	٣٠٠
جوز الهند مطحون	٣	١٠	٦٤
أرز	٥	١٥	٢٠٠
ملح خشن	٥	١٦	٢٥٠
ملح ناعم	٨	٢٢	٣٠٠
سميد	٥	١٥	٢٤٠
جوز مطحون	—	—	١١٥
أوز مقشر	—	—	١٥٠
مشمش مجفف	—	—	١٥٠
حب فول صغير مجفف	—	—	٢٠٠
حب فول كبير مجفف	—	—	١٠٠
حب الفاصولياء	—	—	٢٠٠
زبيب	٨	٢٥	٢٠٠
جوز مبشور	—	—	١٤٠
جبن غرويير مبشور	٤	١٢	١٩٢
جبن بارميزان مبشور	٨	٢٤	٢٥٠
زبدة غير سائلة	٧	٢١	٢٠٠
صلصة الطماطم	١٥	٤٥	٢٩٠
طحينة	١٥	٤٥	٢٠٠
عسل	١٠	٣٠	٣٤٠
زيت	٥	١٥	٢٤٠
مارغرين	٨	٢٥	٢٣٠
ابن (حليب)	٥	١٥	٢٥٠
ابن زبادي	٧	٢٠	٢٤٠



## لحم البقر

وكانت متعبة جاء لحمها قاسياً، أما إذا كانت البقرة مرتاحة وشبعانة فيكون لحمها طرياً.

**حفظ اللحم:** من الأمور المهمة أن يعدد المرء إلى حفظ لحم البقر بعد ذبحه مدة تراوح بين سبعة أيام وخمسة عشر يوماً، لأن لحم البقر يكون عند ذبحه قاسياً ولا مذاق له.

بعد هذه المدة يصير لون اللحم طبيعياً ويلين بحيث أن الأصبع تنفرد فيه ويصير سطحه أملس مطاطاً.

**الرائحة:** يجب أن تكون رائحة اللحم خفيفة، طازجة، وزكية، على عكس رائحة اللحم المجدد مدة طويلة والذي يفقد رائحته.

**المواد الغذائية:** يعتبر اللحم من الأغذية الغنية جداً. يحتوي كل ١٠٠ غرام من اللحم على ٢٠ غراماً من البروتين و ٢٠٠ وحدة حرارية (كالوري)، وعلى أملاح معدنية، خصوصاً الحديد والفيتامينات، وبعض الدهون التي لا تسبب عسر الهضم.

يجب أن يتناول المرء كمية معينة من اللحم يومياً ابتداءً من مرحلة الطفولة. ويسمح للمريض المصاب بالسكري أو بالقلب أو بالكبد بتناوله. ويوصف اللحم للمريض في مرحلة النقاهة وللصاب بقر الدم.

وتفاوت جودة اللحم لا يؤثر على مواده الغذائية التي تبقى هي نفسها.

طيب مذاق اللحم في الطعام ناتج عن حسن اختيار الأجزاء المناسبة لكل صنف من أصناف الطهي. لذا كانت معرفة اختيار قطع اللحم قبل شرائها أمراً مهماً.

### اختيار اللحم

يتعلق انتقاء اللحم بصنفه ونوعيته، الصنف يتعلّق بلحم البقر بعد ذاته. أما النوعية فتعود إلى نوع الحيوان وأصله وعمره والغذاء الذي يتناوله وطريقة ذبحه وكيفية حفظ لحمه.

**عمر البقر:** أفضل عمر للبقر من حيث جودة لحمه هو بين ثلاث وخمس سنوات. إذا كان العجل صغيراً يكون لحمه قليل الغذاء مع كمية ضئيلة من العصارة اللغذية. ويكون دهنه في طريقه إلى التشكّل. ويتميّز لحم البقر بقساوته وينكهته.

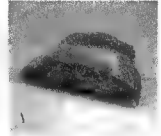
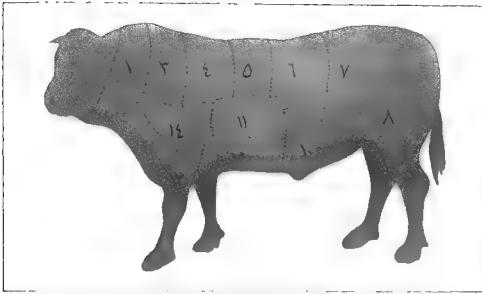
**لون اللحم:** اللون الأحمر الدموي هو اللون المثالي لحوم البقر مع قليل من الدهن الأبيض المائل إلى الصفرة.

يجب أن يكون اللحم مطاطاً عند اللمس، فالقطعة القاسية تشير إلى أن لحم الحيوان دون المستوى المطلوب وأنه جاف.

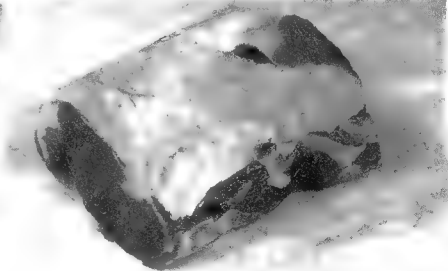
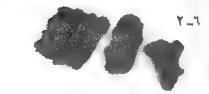
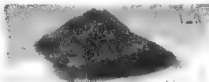
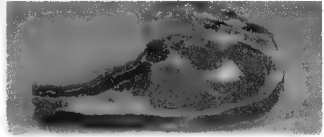
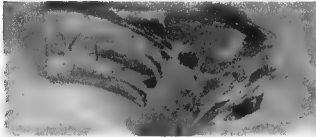
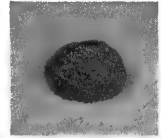
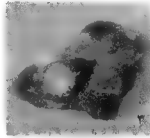
إذا كان لون اللحم يميل إلى السواد فهذا يدل على أن الحيوان كبير في السن أو أنه ذبح بعد مرض.

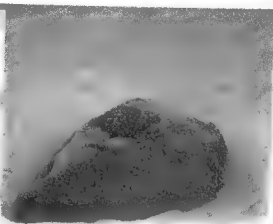
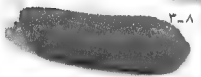
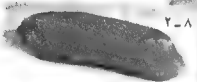
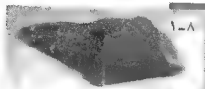
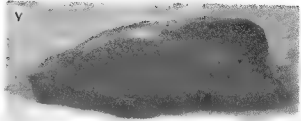
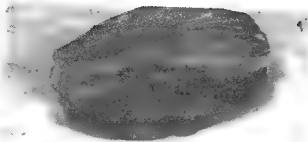
**الحالة الجسدية:** تؤثر الحالة الجسدية للبقرة بشكل كبير على نوعية اللحم من حيث طراوته ومذاقه. فإذا نبحت البقرة

# دليل أجزاء لحم البقر



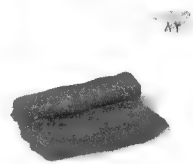
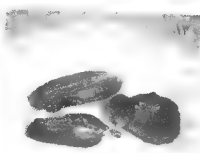
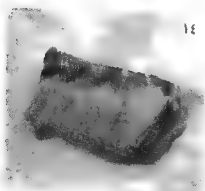
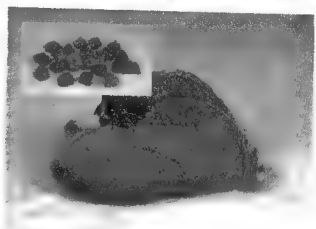
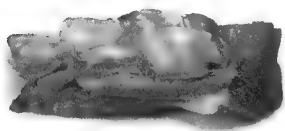
أجزاء الخواصر:	٢	١ - الرقبة
١-٦	٢ - تحت الرقبة	
٢-٦	٣ - كعب الرقبة	
٣-٦	٤ - الضلع الخلفي	
	٥ - الضلع الأمامي	





٧ - الرديف	٨
الغخذ	٨
١-٨ القسم العلوي	
٢-٨ الجانبي	
٣-٨ الشبهية	
٩ - مؤزة الغخذ	
١٠ - اسفل الخاصة	
١١ - الضلع الرقيق	
١٢ - الصدر	
١٣ - القصبة	
١٤ - الضلع السميك	

١١



شكل اللحم	الاسم	الأوصاف
	١ - الرقبة	قطعة عضلية من الصنف الثاني تحتوي على أنسجة رقيقة جداً، قسمها العلوي ذو عروق وهو أقل نسامة من قسمها السفلي الذي يحتوي على الدهن. هذه القطعة لها نكهة خاصة لكنها تحتاج إلى وقت طويل لتطهى. تستعمل في الطهو أو تُغرم أو تقمّع للحشو.
	٢ - تحت الرقبة	تقع تحت رقبة البقرة مباشرة وتشبه في نوعيتها قطعة لحم الرقبة، تستعمل عادة في الطهو أو تُغرم.
	٣ - كعب الرقبة	قطعة لحم تلي تحت الرقبة، عريضة وخالية من الدهن، وتحتفظ بنوعيتها الجيدة في السلق. تحتوي هذه القطعة على عظم ويؤخذ منها «ستيك» من الدرجة الأولى. تستعمل أيضاً في الطهو لكنها تحتاج إلى وقت طويل.
	٤ - الضلع الخلفي	تحتوي هذه القطعة على أربعة أو خمسة أضلاع وهي مغطاة بطبقة من اللحم وقليل من الدهن. تستعمل في السلق (حساء) أو توضع في الفرن.
	٥ - الضلع الأمامي	قطعة مؤلفة من أربعة إلى ستة أجزاء بحسب تقطيع الجزار لها. تمتاز بنكهة جيدة ويفضل تناولها مشوية كقطع كستنائية (مشرحات مع العظم) أو بشكل «روستو» خالية من العظم وملفوفة ومربطة، مع الاحتفاظ بقليل من دهنها. وذلك سواء كانت مشوية أو داخل الفرن.
	٦ - أعلى الخاصرة	قطعة تحتوي على الأضلاع الثلاثة الأخيرة. تطهى بشكل «روستو» مع العظم أو بدون، ويمكن تقسيمها إلى أنواع أخرى من «الستيك» للشوي أو للقلي. جزء منها يسمى «ستيك T» - ويحتوي على عظم مركزي على شكل حرف T - ويتصل بقسم من «الفيليه»، وتصلح مشوية أو مطهّوة في الفرن. وهناك جزء آخر يضم نهاية الأضلاع. قطعة فوق الفيليه (المتكئة) هي خالية من العظم وطرية. تطهى كستيك مشوي أو في الفرن. الفيليه تقع الفيليه ما بين آخر الأضلاع وأسفل العمود الفقاري. وهذا الموقع يجعلها طرية جداً لأنها في مكان من الجسم عديم الحركة. لا يتجاوز وزنها الكيلوغرامين ولا تُشوى على نار قوية سوى دقائق معدودة، لأنها إذا تركت على النار ينشف ماؤها. تُقَمَّع إلى أقسام، لا يتجاوز وزنها ١٥٠ غراماً.

شكل اللحم	الاسم	الأوصاف
	٧ - الردف	قطعة لحم من كفل البقرة أي ردفها وهي أقل ليونة من لحم الفيليه، لا يتجاوز وزنها الكيلوغرام ونصف الكيلوغرام وهي خالية من العظم. تطهى على شكل روستو وعلى نار خفيفة، ويمكن سلقها أيضاً.
	٨ - الفخذ	يقسم الفخذ إلى: القسم العلوي الأمامي - الجنبين - الشهابية (القسم العلوي الخلفي) - فوق الذنب... يصلح لحم الفخذ لظهور الروستو، أو كهيبة، أو للسلق. يمتاز هذا الجزء بنكهة طيبة. تطهى الشهابية على شكل روستو إما مدخنة أو مملحة.
	٩ - موزة الفخذ	هي في الأرجل الخلفية للبقرة. ينزع عظمها ويستعمل لحمها في الطهو أو السلق.
	١٠ - أسفل الخاصرة	هي قطعة اللحم السفلية الخلفية للبقرة وتشكل منطقة الجدار البطني لها. مغلفة بكمية من الدهن يمكن إزالتها. تستخدم قطع اللحم الباقية في السلق أو الطهو أو تلمر. طعمها لذيذ على الرغم من احتوائها على أنسجة خشنة.
	١١ - الضلع الرقيق	هو قطعة لحم فوق عظم الضلع، تحتوي على بعض الدهن. تقطع إلى أجزاء صغيرة وتسلق، ويمكن سلقها مع العظم. طعمها طيب. يمكن استعمالها ك لحم مفروم.
	١٢ - الصدر	تنتزع هذه القطعة من عظم الصدر وعظم الضلع، وهي على شكل اسطوانة دائرية مربوطة، كما تحتوي على كمية من الدهن. تسلق هذه القطعة أو تطهى ولكنها تحتاج إلى وقت طويل للتضج. تباع نيئة أو محفوظة ومملحة.
	١٣ - القصبة	تقطع على شكل دوائر أو قطع صغيرة وتسلق. دهنها السفلي يعطي عصيراً دهنياً يضافي على الطعام نكهة خاصة.
	١٤ - الضلع السميك	تعتبر هذه القطعة جزءاً من الكتف لأنها تشكل القسم الأكبر منه. تطبخ على شكل روستو ويمكن أن تسلق أيضاً.

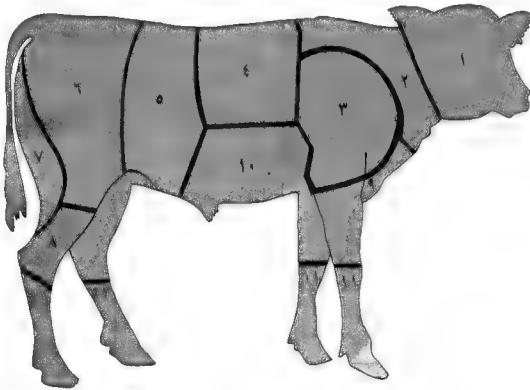
# العجل

الرقم	الاسم	النوع	طريقة الطهو
١	الراس	ثاني	مسلق او مشوي
٢	الرقبة	ثاني	مقلية او مسلوقة
٣	الكتف	ثاني	مسلوقة او مشوية
٤	المريلة	اول	مسلوقة او مشوية او محمرة
٥	الفلليه	اول	مشوية او محمرة
٦	الحذ	اول	مسلوقة او محمرة
٧	الطويلة	ثاني	مسلوقة او مقلية او محمرة
٨	الموزة	ثالث	مسلوقة
٩	الصدر وما يليه	ثاني	مسلق او محضر
١٠	الصدر	ثالث	مسلق
١١	اليدان والأرجل	ثالث	مسلوقة

ينتمي العجل الى فصيلة الحيوانات ذات «اللحم الأبيض». لحمه وردي فاتح وقليل الدهن، لكنه لا يحوي المقومات الغذائية المتوفرة في لحم الثور. كل مئة غرام من لحم الثور تحوي ١٨٧,٠٥ وحدة حرارية بينما لا يحوي لحم العجل سوى ١١٨,٠٦ وحدة حرارية.

اجود لحوم العجل هي تلك التي تُستخرج من العجول الصغار (اربعة اشهر) والتي لا يتجاوز وزنها ١٥٠ كيلوغراماً. وسبب ذلك ان تلك الحيوانات تتغذى بطريقة طبيعية اي بالاعشاب، مما يكسب لحمها لونا وردياً ويجعله قليل الدهن. وهناك عجول تتغذى بالبلين فقط وهذا ما يجعل لحمها اكثر طراوة.

يقسم العجل الى قسمين رئيسيين يظهران في الرسوم التالية مع سائر الاقسام، وقد دُوِّنت عليها اسماء القطع التي يمكن استخراجها من العجل.







## الغنم والماعز

وبعد ادخالها الى المسلخ ثم تمفظ في ثلاجات بحرارة ١٢ درجة مئوية تحت الصفر. اما عملية نقلها فتنم بواسطة بواخر ثلاجات، سعة الواحدة منها ٢٠ ألف طن.

يقطع لحم الغنم المجلّد الى اقسام يسهل حفظها في الثلاجات المنزلية لمدة طويلة. تبقى هذه القطع صالحة اذا حُفظت في جهاز التجليد او في قسم التجليد من الثلاجة مدة طويلة. قبل استعمالها بمدة تراوح بين ساعتين وست ساعات تبعاً لحجمها، تُخرج من الثلاجة لتلين، ثم تُطهى.

تحدّد جودة لحم الحمل من دهنه الأبيض وعن لونه الذي يجب أن يكون وردياً.

كل ما ورد من معلومات عن الغنم يصح ايضاً بالنسبة الى الماعز الذي لم يتجاوز السنة الاولى من عمره.

### الخروف والخروف الخصي

الحمل هو صغير النعجة الذي لم يتجاوز عامه الاول اما الخروف فهو الغنم الذي تجاوز هذا العام. وقد تُخصى بعض الخراف الفتية لتحافظ على نضارة لحما وطراوته، لأن الخروف الناضج تنمو عضلاته ويقسو لحمة. يعرف الخروف الخصي من لون لحمة الوردية، بينما يكون لون لحم الخروف العادي احمر. على ان الدهن ابيض لدى الاثنين. ولحم الخروف هو الاكثر استهلاكاً من قبل سكان حوض البحر الابيض المتوسط.

لا بد من التذكير اخيراً بوجود فرك لحم الخروف بالمح الخشن قبل طهوه للتخفيف من رائحته.

كان الحمل وما زال زينة الموائد في الاعياد الواقعة في فصل الربيع. والعقبة الوحيدة التي كانت تعترض استهلاك لحمة على مدار السنة هي كونه سريع الفساد في مواسم الحر. وقد زالت هذه العقبة بفضل وسائل التبريد الحديثة. الحمل هو صغير النعجة الذي لم يتجاوز العام الاول من عمره. ويُعتبر ذلك الذي لم يتجاوز شهره الثالث افضل انواع الحمل لنضارة لحمة ولباب نكهته، ولكنه لا يتغذى الا بلبان الرضاعة. ويبقى لحم الغنم محافظاً على هذه الخصائص الجيدة حتى عمر لا يتعدى السنة.

تعتبر لحوم الاغنام مرادفة للحم البقر ومن الناحية الغذائية فهي غنية بالبروتين والكلسيوم وفيتامين «ب». ويحوي هذا الفيتامين مادة تيامين Tiamine التي لا تتأثر بالحرارة خلافاً لسائر الفيتامينات. وفضلاً عن قيمته الغذائية المهمة يتميز لحم الغنم بكونه سهل الهضم.

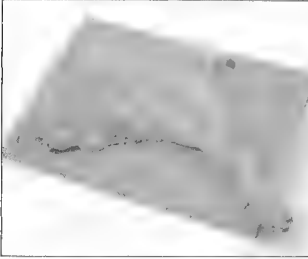
الحمل ابن الثلاثة اشهر يزن بين ٦ و٧ كيلوغرامات محمل الحليب الذي لم يتجاوز للشهر الاول من عمره يزن ما بين ٣ و٤ كيلوغرامات. بعد الشهر الرابع يصير وزن الحمل ١٠ كيلوغرامات.

لحم الغنم ثمين نسبياً بسبب قلة انتاجه وكثرة الطلب عليه. معظم الغنم مستورد من بلاد البلقان وانكلترا وايرلندا. وهناك اللحم المجلّد المستورد من نيوزيلاندا وهو اقل ثمناً من غيره. الجدير ذكره هو ان نيوزيلاندا تصدر ما يقدر بستين مليون راس غنم سنوياً.

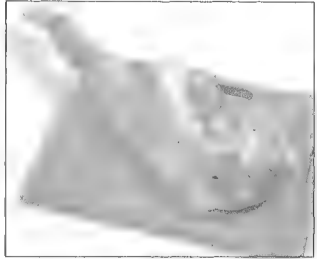
تخضع المواشي في البلاد المصدرة لمراقبة صحية دقيقة قبل

## القطع المكوّنة للحروف

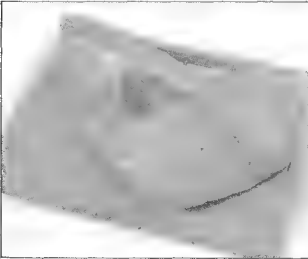
أنواع لحم الخروف		
١ - الفخذ	نوع جيد	يطهى كروستو او مسلوفاً او مشوياً
٢ - الكتف	نوع ثان	يصالح للروستو والشوي
٣ - الصدر	نوع ثالث	يطهى مسلوفاً
٤ - الظهر	نوع اول	يطهى كروستو او مشوياً
٥ - المربعة	نوع اول	يطهى كروستو او مسلوفاً او مشوياً
٦ - المقادم	نوع ثالث	يطهى مسلوفاً
٧ - الكتف المقشور	نوع ثالث	يطهى كروستو او مسلوفاً
٨ - كوتليت	نوع اول	يطهى كروستو او مشوياً
٩ - الرقبة	نوع ثان	يطهى كروستو او مسلوفاً



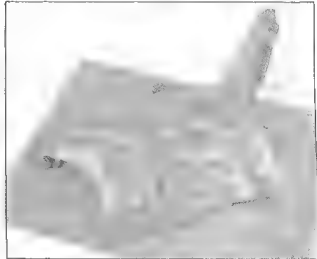
٢



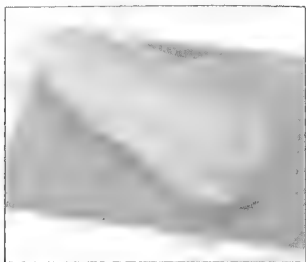
١



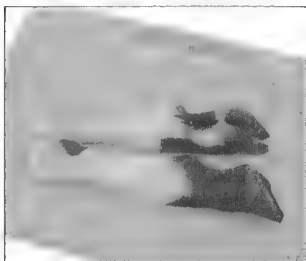
٤



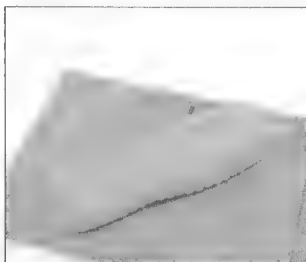
# القطع المكوّنة للحروف



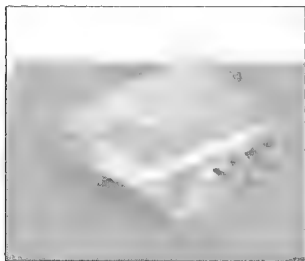
٥



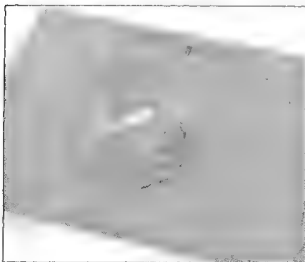
٦



٨



٧



٩



## الدواجن

بتربية مختلطة حسنت نوعيتها، هي تلخص قانصتها. قانصة الطير النامي في القفص تكون هزيلة، وقانصة فروج المزرعة النامي في الطبيعة تكون كبيرة وقاسية.

يتميز لحم الدجاج بقيمته الغذائية الكبيرة. كل مئة غرام منه توفر مئة وخمسين وحدة حرارية. وهو غني بالبروتين وفقر بالدهنيات، ويحوي نسبة مرتفعة من الاملاح المعدنية والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والفيتامينات.

### البط

يسمى البط مكليات القدم، لان له اصابع متصلة على شكل كف. مورست تربية البط في مصر القديمة وعرفه ايضاً قدماء اليونان والرومان. ويفترض ايضاً أنه عرف قديماً في الصين التي تفتخر باطباق تعتمد على البط.

البط انواع كثيرة معروفة، منه الايطالي الابيض والذي قد يبلغ وزنه اربعة كيلوغرامات في حال كانت تغذيته جيدة.

وهناك البط الفرنسي الشهير بطيب مذاق لحمه، والبط الانكليزي ذو اللحم الابيض اللذيذ، والبط «البكيني» وهو

تطلق هذه التسمية على كل انواع الطيور الداجنة كالدجاج والبط والاوز وديوك الحبش والخ... وتسمى هذه الدواجن باللحم البديل، لانها البديلة عن لحم الغنم والماعز الباهظ الثمن.

### الدجاج

كان الدجاج فيما مضى زينة مواثد الاحتفالات والمناسبات غير العادية. واليوم صار البيا على المائدة اليومية بفضل اتقان تربيته وانتشارها السريع. في البداية مورست تربية الدجاج في أقفاص مقلية ويعلف مصنع فققد لحمه الكثير من طيب نكهته وصار لونه مائلاً إلى الصفرة ورخواً. وبات الناس يحفون إلى الدجاج الناشء طلباً في الطبيعة ذي اللحم الجامد والطعم اللذيذ، مما دفع أصحاب مزارع الدجاج الى اعتماد ما عُرف بالتربية المختلطة. بحكم هذه التربية تنمى الفراخ بوسائل صناعية في بداية حياتها، ثم تترك في الطبيعة مدة ثلاثة اسابيع او شهر قبل بيعها. الغذاء الذي تتناوله من الارض او من المساحات العشبية في هذه المرحلة، يجعل لحمها طرياً ولذيذاً. الطريقة الوحيدة والسهلة لتمييز الدجاجة التي نعمت

## الدواجن

ويمكن طهوه بعد نزع كل العظم منه. اما تحضيره فبطريقة تحضير الدجاج نفسها والتي سنأتي على ذكرها لاحقاً.

### الديك الخصى

هو ديك نام ياكل كثيراً ويزنح طويلاً. وكان قبل ديك الحبش، الطعام الخاص بالاعباد في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. يتميز لحمه بالنضارة ولذة الطعم. يُطهى بطريقتين، مقلياً بالسمن او محشواً باللحم والارز. وفي حال طهوه محشواً، ينزع الحشو من داخله ويقطع الى شرائح صغيرة يغطى بها الحشو وتقدم.

بلجيكي خلافاً لما يوحيه اسمه الصيني، والبط البرازيلي الذي تصنع أفر «الباتيه» من كبده، والبط الملقب بالابكم لانه لا يصدر اي صوت.

لحم البط لذيذ وهو مدهن قليلاً. يدخل في عدة اصناف من الاطعمة، بعضها يشبه الحلوى لانه يُطهى مع السكر والعسل وعصير الفاكهة، كالبط بالبرتقال مثلاً، او المحشو بالتفاح والاجاص والخوخ. يعتمد بعض الطباخين الى سلقه بالماء حوالي ربع ساعة لازالة الدهن منه، او تغليفه بورق المينيوم ووضعه في الفرن مدة ربع ساعة. يطهى البط في الفرن او يسلق او يقطع ويقل او يحشى.



## الدواجن

### الاوز

يؤكّد معظم الطهاة على ان الاوز قصير العمر نظراً للاقبال على تناوله وهو فتى، اي حين يقارب عمره الخمسة اشهر ويراوح وزنه بين كيلوغرامين وثلاثة كيلوغرامات ويكون لحمه ابيض طرياً.

حين يراوح عمر الاوز بين سبعة وتسعة اشهر يقارب وزنه ثمانية كيلوغرامات ويكثر الطلب عليه في فصل الشتاء، بينما يُعتبر الاوز الفتى الافضل في فصلي الربيع والخريف. وفي كل الاحوال يجب ان يكون لحم الاوز ابيض مائلاً الى الاصفر وخالياً من البقع الزرقاء، يُطهى الاوز بلا زيت نظراً لوفرة المواد الدهنية في لحمه. والتخلص من بعض هذا الدهن المتوافر خصوصاً في الاوز المُسن، يبرّز بشوكة في اثناء طهوه فيسقط منه الدهن ويرسب في قدر الوعاء.

### ديك الحبش الفرعوني

مصدره افريقيا. لحمه قريب من لحم طائر الترّج Faisan، يميل لونه الى الرمادي. حين يراوح عمره بين ستة وثمانية اشهر يكون لحمه لذيذاً، وبعد هذه المرحلة يصير قاسياً ويفقد نكهته. يُحضّر بطريقة تحضير الديك العادي. ويمكن تقطيع صدره الى شرائح وتناولها مقلية.

### ديك الحبش (الديك الرومي)

اختلف المؤرخون حول اصل هذا الطائر ففسه بعضهم الى اوربّا واصرّ آخرون على انه هندي، وعرفته اوربّا عن طريق قدماء اليونان. قد يبلغ وزن ديك الحبش اكثر من عشرة كيلوغرامات لكن ما يُستهلك منه هو الانثى التي لا يتعدى وزنها ثلاثة كيلوغرامات. حين يراوح عمر ديك الحبش ما بين ثمانية وعشرة اشهر يكون لحمه طرياً طيب المذاق. يطهى كاملاً مضمراً في الفرن او مسلوقة او محشواً بمواد مختلفة.

### تحضير الطيور والطرائد للطهو

#### نزع الريش

- يذبح الطير ويترك حتى يسيل كلّ دمه منه ويجمد. يبدأ نزع ريشه من تحت جناحيه ثم يُنزع من بقية اجزائه كلها.

- يمكن وضع الطير في ماء مغلي ليسهل نزع ريشه على ان تتم هذه العملية في خلال دقيقة واحدة فقط، حتى لا يُسلخ جلده او يتغير لونه.

- بعد نزع ريشه يوضع الطير فوق لهب النار ليحترق ما بقي عليه من زغب دقيق.

#### التفريغ

- يشق بطن الطير او توسع فتحة مخرجه وتُنزع احشائه الداخلية كلها. يفترض التنبّه الى عدم تمزيق المرارة داخل الطير حتى لا يفسد لحمه.

- يقطع راس الطير ويفسل جيداً.

- تنزع مرارة الطير، باستثناء الحمام الذي لا مرارة له، وتفتح قانصته وتزال محتوياتها ثم يرفع الجلد الذي يُطننها من الداخل وتُفسل جيداً.

- تُقْلَع رجلا الطير من الركبة ويزال الجزء العلوي لمخرجه الخلفي.

- يفسل الطير مرة اخيرة لينظف تماماً من آثار الدم والدهن ويترك لينشف من الماء قبل المباشرة في طهوه.

- يُفضّل ربط الطير لحفاظ على شكله في اثناء الطهو. ويمكن تقطيعه وسحب العظم منه وهو نيء او مسلوقة.

#### سحب العظم

- يوضع الطير على لوح خشبي وصدرة ملاصق للوح، يشق جلده طولياً بسكين حادة من رقبة الى اسفله بمحاذاة عموده الفقاري.

- توضع السكين على عظم الظهر ويفصل اللحم عن العظم من الجهتين.

- تُقْلَع رجلا الطير عند ثنية الفخذ لتسهيل فصل اللحم عن العظم.

- يفصل اللحم عن عظم الفخذ بسكين حادة.

- يسحب العظم بتأن حتى لا يتمزق اللحم المحيط به.

- يُحشى الطير.

- يربط الطير قبل وضعه في وعاء الطهو حتى يحافظ على شكله الطبيعي.



# الدجاج

بالإضافة الى ذلك يحتوي لحم الدجاج على فيتامينات واملح معدنية كالحديد والبوتاسيوم والفوسفور، وعلى نسبة قليلة من الدهن. يعطي كل مئة غرام من لحم الدجاج حوالي ١٥٠ وحدة حرارية فقط. لهذه الاسباب ينصح من يريد تخفيض وزنه بتناول الدجاج.

## اختيار الدجاج

عند شراء الدجاج علينا أن ننتقي الدجاجة الصحيحة وهذا يفترض معرفة مواصفات الدجاج الجيد وتمييزه عن السيء.

الجدول التالي يعطينا فكرة عن هذه المواصفات.

## مواصفات الدجاج الجيد

مدة التخزين يجب الا تزيد عن خمسة ايام من تاريخ الذبح.

الجلدة يجب ان تكون لينة وبناعمة والملمس وخالية من البقع وذات لون فاتح (في حال لونها اصفر قاتماً تكون الدجاجة مدهنة).

اللحم يجب ان يكون طرياً ومتماسكاً وخالياً من البقع الحمراء التي يدل وجودها على دم متجمد في لحم الدجاج الفاسد.

المخالب لون مخالب الدجاجة الفتية فاتح وحراشفها تكاد لا ترى وإذا كان لون المخالب قاتماً وحراشفها ظاهرة للعين فتكون الدجاجة مسنة. المخالب القوية والشديدة تدل على ان الدجاج حظي بتربية منزلية.

تتوقف عملية اختيار الدجاج الصحيح على الطبق المراد تحضيره. فإذا كان الدجاج المراد شراؤه سيشوى فعلياً اختيار دجاج فتي صغير الحجم وزنه لا يزيد عن نصف كيلوغرام.

اما اذا كان الدجاج سيعمل روستو فيجب ان نختار دجاجاً بعمر شهرين أو ثلاثة اشهر ولا يزيد وزنه عن كيلوغرام ومتني غرام. للظهر وللحصول على مرق شهى يفضل شراء الدجاج الكبير المدهن.

يعتبر الدجاج من أكثر الدواجن انتشاراً في العالم. المعروف من تاريخ الدجاج قليل، لكن أوائل الدواجن ظهرت في آسيا (الصينيين من أكلة الدجاج ويطهونه بطرق عديدة) ومع مرور الزمن انتقل الدجاج الى سائر انحاء العالم مثله مثل الأطعمة الأخرى.

في البداية اعتُبر الدجاج طعاماً المناسب وكان يُطهى بطريقتين فقط هما السلق والشوي. وكان يستفاد من مرقه عند سلقه، في طهو أصناف عديدة من المأكولات.

منذ ثلاثين سنة تقريباً بدأت تربية الدجاج في مزارع خاصة ففقد الكثير من الطعم اللذيذ الذي كان يتحلل به يوم كان يُدبى الى جانب الهيوت الرفيعة ويأكل بقايا الأطعمة. هذه الحرية في انتقاء الدجاج لأنواع غذائه كانت تكسبه النكهة والمذاق.

كان دجاج المزارع يدبى في أقفاص مكسأ بعضه فوق بعضه الآخر تحت نور اصطناعي مضاء ليلاً ونهاراً. وكان علفه بصورة مستمرة فيتامينات تسرع نموه وتنج عن هذه الطريقة دجاج ذو طعم غير مرضي. اختلف الوضع بعد سنوات وصارت تربية الدجاج مختلطة. أي أنه بعد أن ينمو الدجاج في المزارع داخل الأقفاص، يترك طليقاً ضمن مساحات مزروعة فيتمكن من اختيار غذاء له غني بالحبوب والخضر. هذه الطريقة تكسب الدجاج طعماً قريباً جداً من طعمه حين كان يدبى قرب المنازل.

بفضل التطور التقني صارت المزارع تخضع لمراقبة صحية اكبر، والجدير ذكره ان ٢٥٪ من الانتاج يتم باشراف اختصاصيين يراقبون دورة الحياة الكاملة لكل فرخ من يوم يفقس البيضة ليخرج منها صوصاً صغيراً وحتى يتوزع في الاسواق. باقي الانتاج يشرف عليه تجار أقل خبرة ينتجون دجاجاً يراوح عمره ما بين ٦٠ و٦٥ يوماً وهو العمر الوسطي للدجاج.

زاد استهلاك الدجاج في السنوات الأخيرة. في أوائل الستينات كان معدل الاستهلاك خمسة كيلوغرامات للفرد، وصار الآن عشرين كيلوغراماً للفرد. يعود سبب هذا الازدياد الى ان الدجاج هو أكثر الاحيان بديل للحوم الأخرى لكونه يحوي ما تحويه من عناصر غذائية وشمنة أقل من شمنها. لو قارنا بين قطعتين لهما الوزن نفسه إحداها من لحم الدجاج والثانية من لحم البقر، لوجدنا أن لحم الدجاج يحوي كمية من البروتين أكبر من تلك التي يحويها لحم البقر وبالتالي يعتبر لحم الدجاج أفضل من لحم البقر من الناحية الغذائية.



## الدجاج

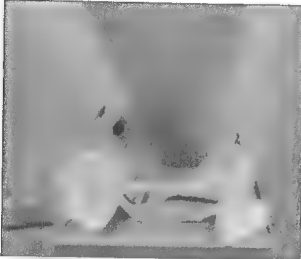
نشرح فيما يلي كيفية تنظيف الدجاج وربطه وكيفية نزع عظمه ثم تحضيره للشّي وتقليعه.

### تقطيع الدجاج

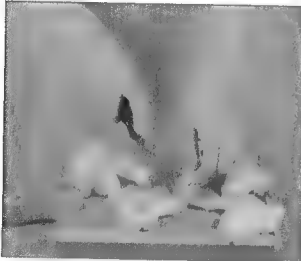
- ١ - تُنظف الدجاجة ثم توضع على خشبة، يمدّ كل من جناحيها ويقص عند المفصل.
- ٢ - يُشقّ جلد الفخذ بسكين حادة ويوسّع الشق تدريجاً باليد اليسرى.
- ٣ - يُحرّك كل من الفخذين إلى الامام والخلف حتى ينفصل.
- ٤ - يُلمس الهيكل بسكين توضع عليه أفقياً حيث ينتهي هبر الصدر.
- ٥ - يُقسم الصدر مع الجناح إلى نصفه.
- ٦ - يُنزع العظم من الهيكل لمن يفضل الدجاج بلا عظم.
- ٧ - تقص أطراف الفخذين بسكين حادة.
- ٨ - يُقطع طرفا الجناحين الخاليين من اللحم بسكين.
- ٩ - الشكل النهائي للدجاجة وهي مقطعة إلى ستة أقسام. ويمكن تقطيع الدجاجة إلى ثماني قطع أو أكثر بحسب الرغبة.

### مراحل تنظيف الدجاج

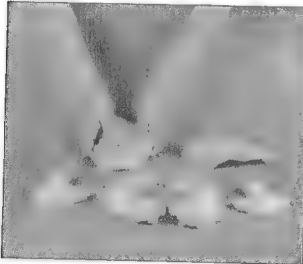
- يُنظف الدجاج الخالي من الريش، باتّباع المراحل التالية:
- تمرّر الدجاجة على لهب النار لتتخلّص من الريش الباقي على جلدها وخصوصاً عند أطرافها.
  - تُقصّ الأرجل وطرفا الجناحين الخاليين من اللحم بسكين حادة.
  - تُشقّ عند رقبته ثم تفتح ويُنزع البلعوم والقانصة وتدخل الأصابع في الفتحة لانتزاع الرئتين.
  - تُشقّ الدجاجة من أسفلها وينزع منها الشحم ثم تُخرج كل احشائها (الكبد والقلب والرئة والمعدة).
  - تُغسل جيداً بالماء والصابون. تجفّف وتُحضّر فتتقطّع أو تُكفّف للشّي أو يحتفظ بها كاملة، تبعاً لطريقة طهيها.



٧

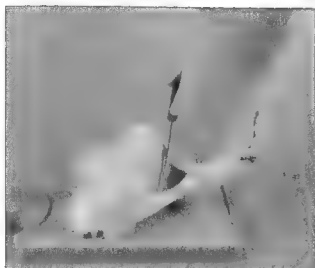


٨

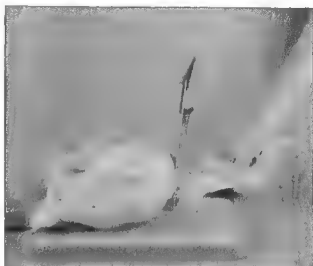


٩

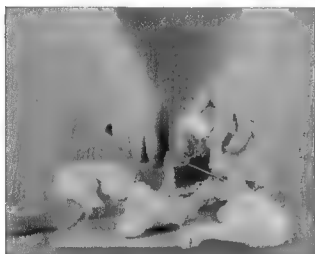
# الدجاج



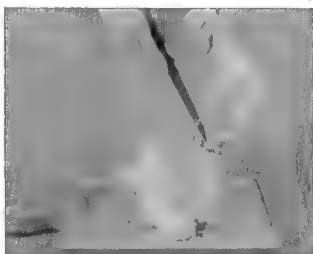
٢



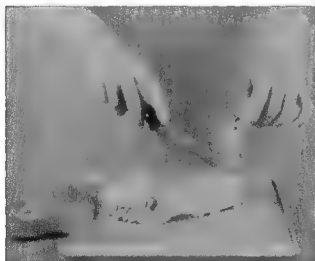
١



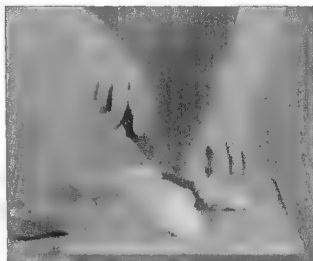
٤



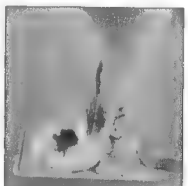
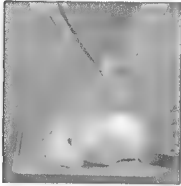
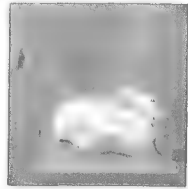
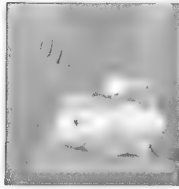
٣



٦



٥



## تحضير الدجاج للشوي

٥ - يُقطع القسم الامامي من جناح الدجاجة أي القسم الذي لا يمكن سحب العظم منه.

٦ - يُنزع العظم بعد فصل اللحم والجلد عنه بالسكين. ويُنزع العظم بحذر حتى لا يتشقق اللحم في أثناء التقطيع.

٧ - بعد رفع العظام من الجناحين والفخذين، يُنزع اللحم المحيط بالهيكل بالسكين.

٨ - يُرفع هيكل الدجاجة ببطء شديد، لنزع لحم الصدر الملتصق به من الأمام.

٩ - تُرتب الدجاجة بإعطائها شكلها السابق، قبل إزالة العظام منها. وتستهمل مشوية أو محشوة ومخاطة بحسب الرغبة.

تُنظف الدجاجة ثم توضع على لوح خشبي من الجهة الامامية:

١ - تُشق شقاً طويلاً على العمود الفقاري، بدءاً من الرقبة حتى أسفل الظهر.

٢ - يزال الجلد واللحم المحيط بالفخذ، برأس سكين.

٣ - تستمر إزالة اللحم من عظم الفخذ ولا تترك أية قطعة منه.

٤ - يُنزع العظم بحذر من الفخذ ويفصل اللحم بلطف باليد أو بالسكين.



## الدجاج



١ - توضع الدجاجة المنظفة فوق لوح خشبي وتقطع الأجنحة بسكين حادة.



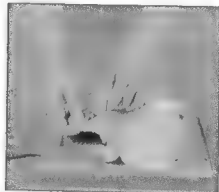
٢ - تدخل السكين داخل الدجاجة بحيث يخرج رأسها من الرقبة وتثبت الدجاجة باليد اليسرى. تقسم من جهة العمود الفقري إلى قسمين.



٣ - يضرب الصدر بصل السكين حتى ينكسر القفص الصدري من دون أن تنفصل الدجاجة عن بعضها البعض.



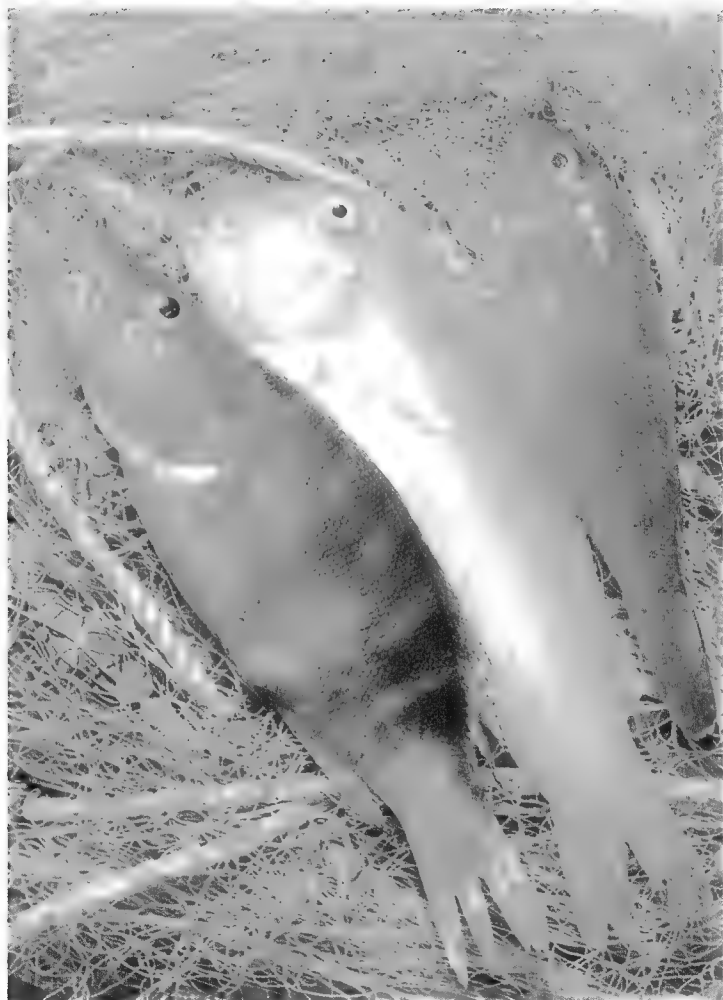
٤ - يقطع العمود الفقري بالسكين ويزال عن أطراف الدجاجة كما يرفع القفص الصدري وباقي العظام من داخل الدجاجة.



٥ - تقلب الدجاجة ويشق الجلد أسفل كل فخذ برأس السكين ويدخل الفخذ داخل هذا الشق.



٦ - يدخل الفخذ الثاني داخل الشق وتدهن الدجاجة بالزيت وينثر عليها الملح والبهار وبعض الأعشاب العطرية.



# السمك



- اسماك مهاجرة في بعض المواسم: وتوصف بالسمك الازرق. من اشهر انواعها سمك السردين والطن.

- اسماك مستقرة: وهي تعيش على عمق يراوح بين ٢٠٠ و٦٠٠ متر تحت سطح الماء في اوكار، وتشمل الاسماك المسطحة.

يعيش هذان النوعان في المياه المالحة ويعتبران من الاصناف البحرية. وهناك صنف آخر يعيش في مياه الانهار

السمك مصدر غذائي بالغ الاهمية لما يحويه من فيتامينات وبروتين وأملاح معدنية. لا يُقبل البعض على تناول السمك بكثرة لاعتقاده انه لا يحل محل اللحم، او لجهله كيفية تنظيف السمك الطازج واعداده. وفيما يلي نورد معلومات تُصحح الاعتقادات الخاطئة وتعيد الى السمك كل اعتباره كقيمة غذائية مهمة. تطلق كلمة سمك على محاصيل الصيد البحري والنهري (باستثناء ما يعرف بالثمار البحرية) وتقسّم الاسماك الى نوعين

## السّمك

والبحيرات الحلوة ومن اشهره «الترويت» والسلمون.

مميزات السمك الطبيعية: جسمه مستطيل مسطح نسبياً، جلده محرشف، عظمه غضروفي أو فيه حسك.

مميزات السمك الغذائية: مهمة لاحتوائه كمية كبيرة من البروتين والأملاح المعدنية والفيتامين. نوع البروتين المتوافر في السمك هو نفسه البروتين الموجود في لحم البقر وتقارب نسبته ٩٢ بالمئة من وزن السمكة. الهيدروكربور معنوم في السمك. اما المواد الدهنية فتراوح نسبتها الى وزن السمكة، ما بين ٠,٠٣ و ٩,٩٢ بالمئة، وهي اسهل على الهضم من الدهن الحيواني. الاملاح المعدنية وخصوصاً الفوسفور متوافرة في السمك البحري بكمية اكبر منها في السمك النهري، على ان هذا الاخير غني اكثر بمادة فوسفات البوتاسيوم. كل انواع السمك البحري تحوي فيتامين «ا»، وكل الاسماك الكبيرة المدفنة تحوي فيتامين «ب١» و«ب٢». الفيتامين «د» موجود في كل الاسماك ولاسيماً منها ذات المنقار الطويل من مثل سمك «الميرلان» والطنون.

ما يحصل في الواقع هو انه يُستغنى عن اقسام السمك الاغنى بالفيتامينات في اثناء تنظيفه. على ان قيمته الغذائية تبقى مهمة. كل مئة غرام من السمك تعطي ما يراوح بين ٧٠ و ١٧٠ وحدة حرارية وتزيد هذه الكمية في السمك البحري عنها في السمك النهري. بالنسبة الى الهضم فان مدته محكمة بكمية ما يحويه من الدهن. السمك الصغير والدقيق كالترويت، مثلاً، والطويل المنقار كالميرلان، يُهضم بساعتين او ثلاث ساعات. اما السمك الدهن كالبون والحنكليس فيهضم بثلاث او اربع ساعات، والسمك اللقي يُهضم بأسرع من السُن، والنهري اسهل هضماً من البحري.

### السمك الطازج

السمك الطازج متوافر في الاسواق بفضل وسائل النقل السريعة والمتطورة، لكنه قد يُخطئ لاسباب تجارية بسمك غير طازج وعلى الشاري ان يتمكّن من التمييز بين الاثنين. هذا الجدول يبيّن أهم مميزات كل من السمك الطازج وغير الطازج.

### مميزات كل من السمك الطازج وغير الطازج

سمك طازج	سمك غير طازج
الرائحة	هي نفسها رائحة البحر الخفيفة
اللون	معيني لمّاع
الحرارة	ملتصقة بجسم السمكة
الطن	مطاط
الخرائب	حمراء ورطبة
الذيل	جامد
اللحم	لحم السمكة الكاملة ندي ومطاط وفي السمك المقطّع يكون اللحم مائل إلى الوريدي وملتصقاً بالعمود الفقاري
	تتشبه رائحة «الامونياك» قوية وغير مستحبة
	كامد
	طرية تزال بسهولة
	ليّن هش
	بيضاء او داكنة وجافة
	طري
	تتشقق في السمكة الكاملة
	واحد للسمكة المقطّعة ملفّح
	بالدم ويتفصل عن العمود الفقاري بسهولة



## السّمك

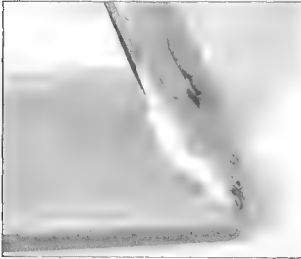


أحياناً يبشّر البائع السمك لاختفاء الحراشف التي صارت طرية بعد أيام. هناك أيضاً مميزات للسمك غير الطازج لا تُكتشف إلا في أثناء تنظيفه. أي بعد شرائه، منها مثلاً ظهور بقع زرقاء على جلده بعد غسله.

### «قبليه» السمك

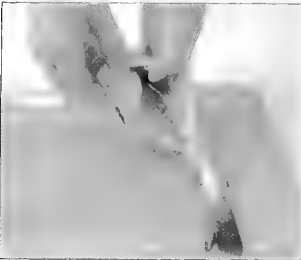
المقصود بـ «قبليه» هو شريحة من السمك خالية من الحسك، والحصول على هذه الشرائح يتم كالآتي:

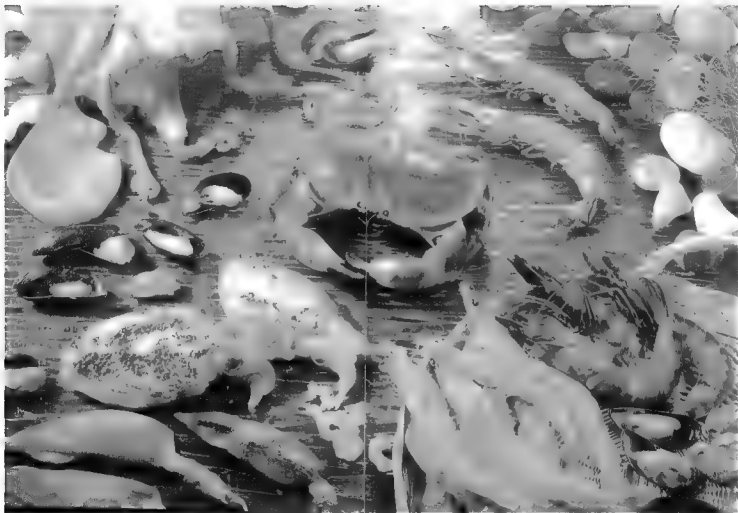
السمكة العريضة يمكن تقطيعها الى شريحتين كبيرتين، بفصل جهتيها عن العمود الفقاري. والسمكة الطويلة تُفصل جهتها عن العمود الفقاري أيضاً، ثم تُقطع كلّ منهما إلى قسمين متساويين فنحصل على أربع شرائح.



يلتزم الحصول على شرائح السمك العريض باتباع المراحل التالية:

- تُفصل السمكة وتُقَصَّ زعانفها.
- يشق جانبها بسكين حادة كبيرة من أسفل رأسها حتى بداية ذيها.
- بعد شقّها من الجانب الثاني ترفع للتأكد من كون جهتيها قد انفصلتا عن بعضهما تماماً.
- تقص القطعة الأولى بالسكين عند أسفل الرأس.
- يسحب العمود الفقاري باليد اليسرى ثم تُقَصَّ القطعة الثانية عند أسفل الرأس.
- تُنظف اطراف الشرائح بسكين قبل استعمالها في الطهو.
- للحصول على شرائح صغيرة تُتبع المراحل التالية:
- توضع السمكة على مسطح خشبي وتقص اطراف جانبيها.
- يسحب جلدها من أسفل ذيها باتجاه رأسها ويُفصل عن الرأس بسكين.
- تشقّ بسكين لفصل جهتيها عن العمود الفقاري ثم تقسم كل جهة الى قطعتين متساويتين فتصير أربع شرائح.





## الصبيدج (الحبار)

من السرطانيات البحرية. طوله ثلاثون سنتيمتراً وله ثمانني قوائم قصيرة واثنان طويلتان. خلافاً لباقي السرطانيات، في داخله عظمة قاسية مسطحة، شكلها بيضوي، وله مثلثتان تحوي احدهما سائلاً اسود يسمونه حبراً ويستعمل للطهي، وتحوي الثانية سائلاً اصفر. يُنظف بنزع الجلد المحيط به ورفع العظمة المسطحة. وتنزع عيونه بسكين حادة ويغرق من احشائه. يمكن حفظ كيس الحبر لاستعماله في بعض الوصفات.

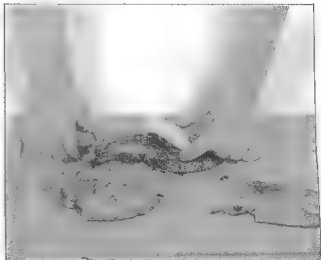
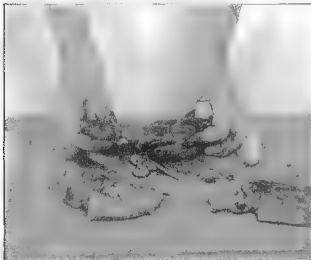
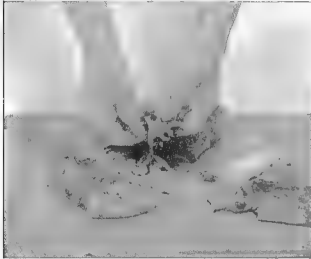
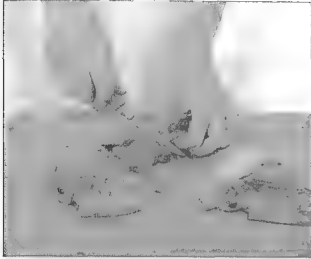
## تنظيف الصبيدج

١ - يبدأ تحضير الحبار بإزالة القشرة والجلد المحيطان بجسمه وتنزع القطعة القاسية.

٢ - تنزع العيون والمجسات وكيس الحبر.

٣ - يضغط في وسط المجسات بطرف اصبع بعد تثبيتها ببقية الاصابع ويزال القسم القاسي.

٤ - ترفع الاحشاء من جسم الحبار ويفسل عدة مرات تحت الماء الجاري لازالة كل الحبر. يطهى مسلوفاً او مشوياً.



## شمار البحر

### الاخطبوط

من اللافقرات الكبيرة. له ثماني مجسّات معلقة برأسه ومجهزة بصفيّين من المحاجم. يُنظف بنزع أحشائه وعيونه والكيس الواقع خلفها، ثم يسلخ جلده بدءاً من الرأس وحتى أسفل المجسّات. يُضرب عدة مرات على الرخام ثم يغسل ويسلق في وعاء على النار مدة طويلة حتى ينضج.

### تنظيف الاخطبوط

١ - يرفع القسم العلوي من الاخطبوط وتنزع منه المعى والأحشاء ويعاد الى شكله الطبيعي وتزال عيونه.

٢ - يقاب الاخطبوط ويضبط بأصبع على القسم القاسي منه لازالته.

٣ - يسلخ جلد الاخطبوط الرقيق يغسل عدة مرات.

يوضع في الوعاء على نار متوسطة من دون ماء حتى يتبخّر الماء منه يكرّر غسله ويطهى بحسب الرغبة.

### الصدف (بلح البحر)

من اللافقرات ذات الصدفتين. أنواعها مختلفة وتعيش معلقة بالصخور. تؤكل نيئة أو مطهية. تنظف بغسلها تحت الماء الجاري للتخلص من الأعشاب العالقة بها، يُستفنى عن كل صدفة مفتوحة. توضع على النار بدون أي سائل وتترك حتى تنفتح ويلقى بكل صدفة تبقى مغلقة. يستعمل السائل الناتج عنها في الطهر.

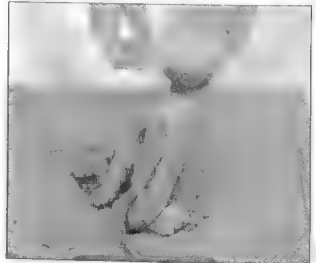
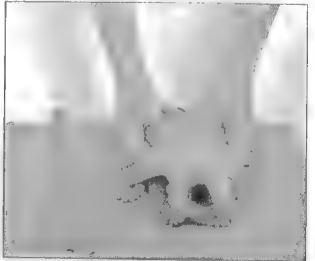
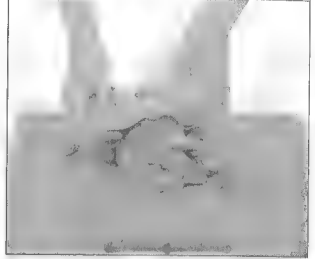
### تنظيف الصدف

ينتقع الصدف الاسود (المحار) بالماء ليتخلّص من الاتربة والأعشاب العالقة به.

ينظف بحكّه برأس سكين أو بفرشاة.

في حال تناول الصدف نيئاً، تنفتح كل صدفة برأس سكين. تحرك السكين بشكل دائري على أطراف الصدفة مع تثبيتها باليد الثانية. يرفع اللحم ويتبل بحسب الرغبة.

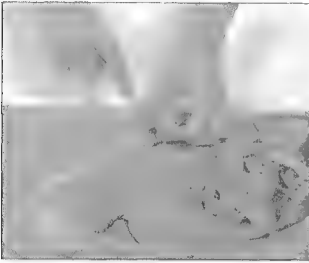
يلقى بكل صدفة مفتوحة.



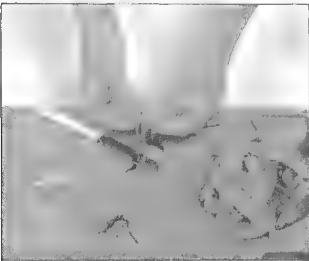
## شمار البحر

### الكلمري

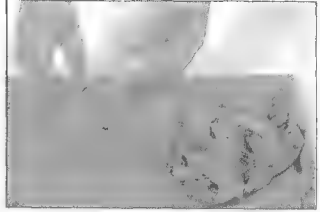
من سرطانيات البحر له عشر مجسات في رأسه. يصل طول الكلمري الى خمسين سنتيمتراً. يفضل الكلمري الصغير الحجم على الكبير منه، لان لحمه طري. لونه بنفسجي ومُندرج بين الداكن والفتح. بعد موته يصير لونه ابيض، وكلما كان لونه فاتحاً كان ذلك دلالة على انه غير طازج.



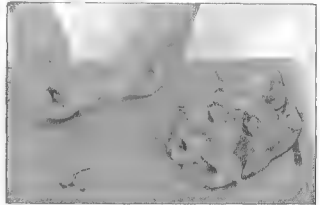
٤ - يقطع الممي عن المجسات، كما ترفع العين والكيس الذي يلفها.



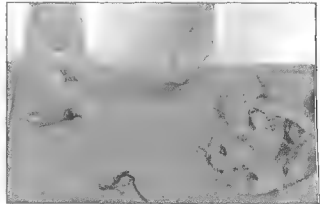
٥ - تقلب المجسات ويضغط باصبع في وسطها لازالة القسم القاسي منها. يغسل الكلمري جيداً من الداخل والخارج.



١ - تذزع القشرة الخارجية البنفسجية اللون وتزال الزوائد الجانبية من جسم الكلمري.



٢ - يرفع كيس المجسات ويفصل عن جسم الكلمري



٣ - يفرغ جسم الكلمري من الاحشاء وتزال الريشة الشفافة.

## شمار البحر

### الكركند

فهو يتحرك بشكل دائم. لا بد من سلقه وهو حي للحصول على لحم طري. تختلف طرق سلقه فيفضل البعض وضعه في الماء البارد على النار ليبلغ الماء درجة الغليان، فيسبب له موتاً بطيئاً. والبعض الآخر يفضل وضعه في الماء المغلي فيموت بسرعة.

من اشهر السرطانيات، يختبئ نهاراً في الرمل. لونه بني مائل الى الاحمر ويصير احمر بعد الطهو. ليست له مخالب بل قرون طويلة.

تكن صعبة طهوه في تثبيته وهو حي على لوح خشبي



## ثمار البحر

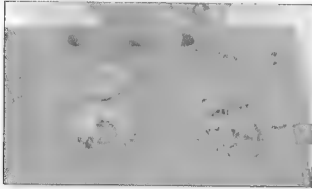
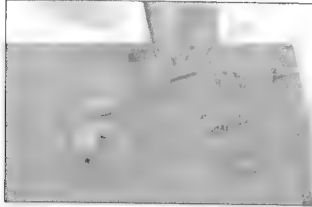
### القريديس

القريديس (الجمبري) من ثمار البحر المعروفة والمغذية. تنتمي إلى فصيلة الأنوبيات الخطمية البحرية. تغطي القريديس قشرة قاسية شفافة تلف الجسم وتنتهي ناحية البطن بما يشبه الأرجل. الرأس مستطيل مرسوم مع شعيرات طويلة. يعيش في البحار الدافئة. يتراوح حجمه بين ٣ و ١٠ سنتيمترات.

### تنظيف القريديس

١ - يفصل رأس كل حبة قريديس عن جسمها بثنيه باليد ويرفعه.

٢ - تقص مخالب القريديس وقشرته الخارجية بمقص. يقلب وترفع القشرة بحذر بأطراف الأصابع. ترفع السلسلة السوداء الموجودة في ظهره، يغسل القريديس ويحضر بحسب الوصفة المرغوبة.



## شمار البحر

### السلطعون

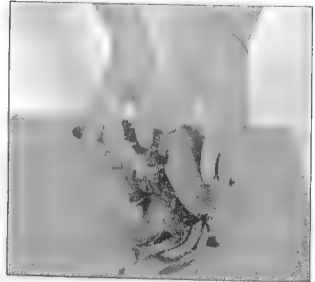
يعيش في البحار على عمق خمسمئة متر. له عدة ألوان بحسب نوعه. يعرف السلطعون الطازج من متانة رأسه وذيله، ويمكن طهوه بطرق مختلفة تبعاً لحجمه. يغسل تحت الماء الجاري عدة مرات. يُسلق وهو حي في الماء المغلي مدة نصف ساعة. يرفع ظهره وتزال قوائمه ويستخرج منه اللحم.



١ - يغسل السلطعون ويسلق في الماء المغلي المملح مدة نصف ساعة فيتحول لونه الى احمر.



٣ - يقلب على ظهره وتزال مخالبه الطويلة الواحدة تلو الاخرى. يرفع لحمه ويحضر بحسب الرغبة.



٢ - يرفع من الماء، ويفصل ظهره عن جسمه بقوة.



# التوابل

## أهمية التوابل

يقول أحد المؤرخين الفرنسيين «د. بواء D. Bois إن السعي وراء التوابل قد غير وجه العالم». ويعتقد م. غريول M. Griaule أن «فقدان مذاق البهار يعادل بأهميته فقدان الذهب والقصدير». فالبهار، مثله مثل باقي التوابل، يُعدُّ سلعة تجارية قيّمة، وعاملاً مهماً جداً في العلاقات الحضارية بين الأمم.

في القرون الوسطى، ندر وجود التوابل في أوروبا بسبب غزوات البربر، وفتوحات العرب التي قطعت الطرق بين الشرق والغرب. وفي عهد الصليبيين، نسيت أوروبا مصدر التوابل، فكان أهل البندقيّة يسمّون البهار «حبّ الفردوس»، الأمر الذي رفع سعره إلى حدٍّ غير معقول، فكان البهار، في أوروبا، السلعة الأعلى قيمة والأغلى ثمناً. وأدرج الناس مثل القائل: «شمين مثل البهار»، وفرض الحكّام على هذه المادّة ضرائب مرتفعة، وبادلوا بها البضائع النادرة، وكانت التوابل تُقدّم هدية ثمينة في مناسبات الزواج، وفي الأعياد الكبيرة.

## الرحلات البحرية إلى الشرق

دعت ندرة هذه المواد وارتفاع ثمنها الأوروبيين، إلى التفكير في التفتيش عن مصدر التوابل واستيرادها بكميات كبيرة. ممّا شجّع الرحلات البحرية سعياً للحصول عليها.

### ماركو بولو

في العام ١٢٧١م ترك ماركو بولو مدينة البندقيّة، متجهاً نحو آسيا، في رحلة دامت ٢٤ عاماً. في تلك الحقبة التاريخية وقيل اكتشاف فاسكو دي غاما رأس الرجاء الصالح للوصول إلى الهند، كانت البندقيّة تشكل السّوق الأهمّ للمنتجات الشرقيّة، انطلق ماركو بولو في رحلته لتحقيق أهداف متعددة، منها الجغرافيّة للتعرّف إلى آسيا ومعادنها وحيواناتها، ولعلّ الهدف الأبرز هو التعرّف إلى زراعاتها، وفي مقدمها التوابل.

في بداية رحلته الآسيويّة، تعرّف ماركو بولو عن كُتب، على منتجات الشرق الآتيّة عن طريق الخليج العربي، في مدينة هرمز Ormuz، حيث كان التجار القادمون من الهند يحملون بضائع مختلفة، من بينها التوابل. وقد ذكر هذا الرّحالة، التوابل، وعدّها أماكن وجودها في بلاد التبت والبنغال وفردوزا واليابان وجاوا وسومطرا.

## تعريف التوابل

ظهرت لفظة التّوابل، باللغة الفرنسيّة «Epices»، للمرّة الأولى في القرن الثاني عشر، حوالي العام ١١٥٠م، في كتاب «رحلة شارل الكبير»، وقابلتها في تلك المرحلة الزمنيّة، كلمة تحصل المعنى نفسه، هي كلمة «Espece»، وقد وردت في الكتاب الفرنسي الشهير «رواية الورد» Le Roman de la Rose في القرن الثالث عشر ميلادي. تفرّعت اللفظتان، من اللغة اللاتينيّة الأمّ، من جذر «Species». قصد بها عدد من الأطباء والأدباء، في ذلك الحين، نوعاً من الأطياب يُستعمل في الطّعام، Aromates، والعقاقير الطبيّة. فالّتوابل، إذاً، تعطي معناها الأساسي، دافعاً للشهية إلى الطّعام، وتشكل بحد ذاتها، علاجاً طبيّاً استعمل كثيراً في تلك المرحلة من قبل الصيادلة. ما زال الإيطاليون، حتّى اليوم، يسمّون الصّيدليّ «Speziale». وبخلت اللفظة سريعاً في اللغات الرّومانيّة التي أطلقت تسمية «التّوابل» على الموادّ التي تحمل مذاقاً لذيذاً وقويّاً، في الوقت نفسه، لكنّه مذاق حادّ يعطي الطّعام نكهة مميزة ويجعله اشهى، وأسهل هضمّاً. تختلف التّوابل Spices عن الاطياب Aromates، الاطياب توابل من الفئة الثّانية ترضي حاسة الشم أكثر ممّا تعني الذّوق في الطّعام؛ فالبهار والفلفل هما من التّوابل، فيما «الفانيلياء» من الاطياب.

في القرن الثّامن عشر، وتحديدأ في العام ١٧٥٥، حدّدت دائرة المعارف البريطانيّة «الانسايكلوبيديا بريتانيكا» لفظة التّوابل Spices بأنّها تشمل كلّ العقاقير الطبيّة والشرقيّة، بشكل عامّ، مثل كبش القرنفل، البهار الزنجبيل الخ... وتطوّر معنى الكلمة، فشمّل بالشي التّوابل، وتجارها، لاحقاً، في القرن الثّامن عشر توسّع المعنى، أيضاً، ليطول موادّ غذائيّة أخرى، خارج التّوابل الأساسيّة، والاطياب، مثل السّكر والملح والثّوم والخردل والمخللات والقهوة والعسل والزّيت، وهي من توابل الفئة الثّالثة «Condiments».

يطلق على التوابل في الانكليزية لفظة Spices، وبالالمانية Spezei وبالإسبانيّة Especie وبالإيطاليّة Spezie.

ولفظة «تبل» في العربيّة لها معانٍ متعددة ومختلفة، وقد جاء في لسان العرب لابن منظور: «توبلت الفدر جعلت فيها التّوابل». أي ما يُطَيَّب به الأكل، والتّبال صاحب التّوابل

# التوابل

## كريستوف كولومبس

شكّلت التوابل محور الاهتمام لدى كريستوف كولومبس، لفقرّ القيام برحلة إلى الشرق البعيد، لجلب التوابل إلى أوروبا عن طريق القوافل القادمة عبر تركستان، وبمعيها بسعر الذهب. هكذا انطلق كولومبس إلى الهند، فاكشف العالم الجديد!

## فاسكو دي غاما

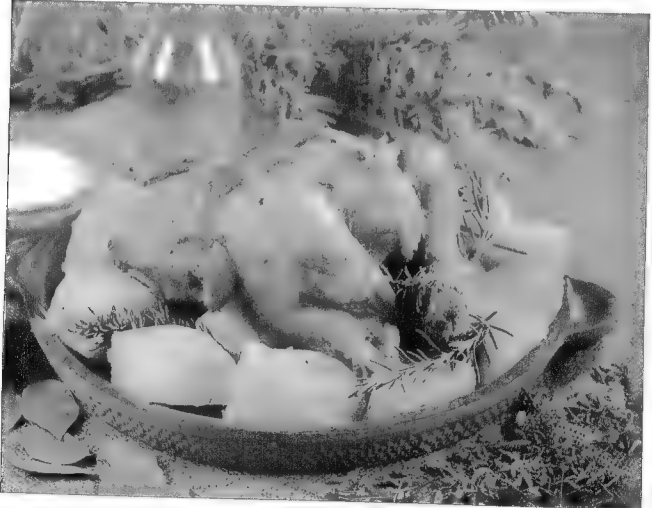
بعد مرور خمس سنوات على رحلة كولومبس، أبحر فاسكو دي غاما «بأفجاء آسيا» في نهاية القرن الخامس عشر، فالتقى بحاكم كلكتا، وحمل منه رسالة إلى الملك «عمانوئيل» جاء فيها: «... لقد أتى فاسكو دي غاما إلى بلادي، حيث تنبت القرفة، وكيش القرنفل، والبهار، وما توقعه كان الذهب، والحجارة الكريمة». وهكذا إنطلق فاسكو دي غاما إلى الشرق، فاكشف راس الرّجاء الصّالح!

## ماجيلان

في ٢٠ أيلول (سبتمبر) ١٥١٩ م، انطلق البرتغالي «ماجيلان» باتجاه الفلبين ثم عاد إلى بلاده، محملاً بالتوابل، بعد رحلة استغرقت ١١٢٤ يوماً.

بعد هذه الرّحلات، تأسست في أوروبا شركات تجارية عديدة لاستيراد التوابل من الشرق البعيد، من بينها «شركة بلدان الهند الشرقية» التي كانت تستورد التوابل من بلدان شرقية عديدة إلى أمستردام، ثم توزّعها في أوروبا. وتوسّعت الشركة بسرعة حتى غدت من أغنى الشركات الأوروبية في تلك المرحلة.

في وقت لاحق، أهّمت الفرنسيون والإنكليز بتجارة التوابل. وفي منتصف القرن التاسع عشر، وبداية القرن العشرين، تمكّنت فرنسا وإنكلترا من السيطرة على هذه التجارة، إلى حدّ كبير.



## التوابل

الطريق البرية المعروفة بطريق الحرير Silk Road، التي ربطت الصين القديمة التي Thin، بلد الحرير، بالبحر الأسود، وبالشواطئ المتوسطية، في عصور متلاحقة عديدة. وكان التجار الصينيون يحملون بضاعتهم إلى آسيا الوسطى، وهي المركز التجاري ونقطة التقاءهم بالتجار القادمين من اليونان.

في هذا الإطار لا ترد المعطيات المختلفة جذور هذه العلاقة التجارية بين آسيا الوسطى والقارة الأوروبية إلى أبعد من حوالي ألفي سنة.

يصف ف. غرونارد F. Grenard، أحد مؤرخي تلك المرحلة، هذه الطريق البرية، فيقول: إنها الطريق الأنسب التي تشق السور الجبلي الفاصل بين البحر المتوسط وإيران من جهة، وبين الصين من جهة ثانية، والطريق الأقصر للربط بين حضارتين، وهي الأكثر أماناً إذ لا تقطعها عصابات البربر...»

يضيف: وكانت الطريق بين المدن الإيرانية البعيدة والعاصمة الصينية، طويلة جداً تصل إلى أبعد من خمسة آلاف كلم وتغطي قسماً منها جبال شامقة ومناطق وعرة. ولم يكن العالم يمر هذه الطريق العنابة التي تستحق، بل كانت شهرتها الكبيرة تعود إلى الخوف من سلوكها نظراً لما كان يحاك حولها من أساطير.»

ثمّة مؤرخ دانمركي، مالت -بران Malte-Brun، عاش في القرن الثامن عشر، كتب عن هذه الطريق البرية، فقال: «شهدت تركستان، بعد أن تخطت عصر البدو، حضارتين: عمرانية وتجارية، فسُهلّت حركة التواصل بين الحضارة الصينية من جهة، والحضارات الهندية والفارسية والمتوسطية التي تصل آسيا بالقارة الأوروبية من جهة ثانية. وعلى الرغم من صعوبتها ووعورة مسالكها، حافظت هذه الطريق على سبل الاتصال بين الصين والمناطق الهندية والأوروبية.»

أمّا رينيه غروسيه René Grousset، وهو مؤرخ فرنسي معاصر فيقول: كان العالم الغربي جاهلاً بأهمية آسيا القديمة والهند، ولم يتصل بهما إلا من خلال الطرقات الوعرة التي تمرّ في تركستان الشرقية.»

والواقع أن العالم عرف «طريق الحرير» منذ أربعة آلاف سنة تقريباً، في عصر «بطليموس» Ptolémée اليوناني، الذي وضع كتاباً أسماه «الجغرافيا» استند فيه إلى كتابات «مارنيوس» الصوري Marin de Tyr وهو جغرافي فينيقي عاش منذ ألفي سنة وكتب عن «ماليس تيتانيوس» Maes Titianos وهو أحد التجار المقدونيين، أنه عرف المعرّات الرئيسية لهذه الطرق البرية المهمة، ويضيف «بطليموس» إنّ الطريق تنطلق من أنطاكية، وتعبر الفرات إلى «هيرابوليس»، وتشقّ الإمبراطورية الفارسية، وتمرّ بمهّندان،»

الشرق هو منشأ التوابل أصلاً، ومنه انتقلت إلى الغرب في مرحلة زمنية لم يذكرها المؤرخون على وجه التحديد.

المعروف من تاريخ التوابل لدى الغربيين إنه في عصر «هيرويس»، أي قبل حوالي ثلاثة آلاف سنة، لم يكن الغرب كوّن فكرة واضحة عن بلاد الشرق، ولم تتوسّع دائرة المعلومات الجغرافية إلا منذ القرنين وثمانية عشر تقريباً حين تعرف اليونان إلى بلاد فارس وسمعوا عن الهند.

في تلك الحقبة تحدّث المؤرخ الكبير «هيروdotus» عن أنواع عدّة من التوابل، ذكر من بينها مادة كينامومون Kinnamomon، وهي شجرة القرفة. واستعمل الكتّاب اليونانيون هذه الكلمة في الشعر والنثر. وقد استنتج من هذه الكتابات أنّ القرفة تعود إلى جدر دارشيني Darchini في اللغة الهندية، أو إلى كايمانيس Kaimanis في الماليزية.

وردت في مؤلفات «هيروdotus»، أيضاً، كلمة كازيا Kasia، وهي شجرة شرقية، تنمو شجيرةً بالقرب. ولم تكن القرفة الحقيقية التي عرفتها الهند هي المقصودة، بل نوع آخر ينبت في الصين. وقد فرّقت كتب علماء الطبيعة اليونانيون واللاتين بين هذين الصنفين من التوابل.

بعد القرفة، عرف العلماء اليونان الفلفل، وذكر عالم الطبيعيات الشهير «ثيوفراستوس»، في «تاريخ النباتات»، المصادر منذ القرن الرابع مئة سنة، لفظة Peperi، وتعني مادة غذائية شرقية هي البهار Pepper. ومنذ ألفي سنة استعمل علماء الطبيعيات والأطباء اليونان، من أمثال «ديوسقوريدس» Dioscoride و«جالينوس» Galien، وكذلك الرومان من أمثال «بلينيوس» Pline، أنواعاً أخرى من التوابل الشرقية، كالزنجبيل، وكبش القرنفل، وجوز الطيب. ومن بين هذه الأنواع ورق شجرة هنديّة أو صينيّة «مالاباثرون» Malabathron، اكتشفها «ميثريدات» Mithridate ترياقاً Thériaque للشفاء من السمّ.

تسأل الخبراء عن الطريق التي سلكها الإغريق، في بدايات القرن الأوّل للميلاد، للوصول إلى التوابل التي تنبت في شرق بعيد غامض، لم تكن تربطهم به أية علاقات تجارية وفي زمن كانت المواصلات شبه مفقودة. وقد افترض المؤرخون أنهم سلكوا طريقين: البرية والبحرية.

### الطرق البرية

وجد الخبراء، في تحليل أولي، أنّه من المنطقيّ أن يعتمد الإغريق

## التوابل

اكتشفها الخبراء في وادي النيل إلى «الأرض المقدسة» التي كان الفراغة يستوردون منها التوابل والأطياب. وقد أرسلت «حتشبسوت»، ملكة مصر، قبيل القرنين وخمسائة عام أسطولاً تجارياً إلى الشرق البعيد، وتذكر المخطوطات وجود التوابل والأطياب بين البضائع التي حملتها معها هذه السفن في طريق العودة.

من جهة ثانية، كانت المنتجات الهندية تصل إلى القدس في عهد سليمان الحكيم، ثم تنتقل إلى الأسواق الفينيقية في صيدا وصور. وذكر «بلينيوس» Pliny في كتابه «التاريخ الطبيعي»، الطريق الطويلة والمعقدة لاستيراد هذه البضاعة من الشرق البعيد عن طريق البحر الهندي، من مرفأ «بيرينيس» Berénice إلى الخليج العربي، ثم نقلها برّاً على الجمال إلى شواطئ النيل. ومن النيل يعاد شحن البضائع بجرّاً إلى الاسكندرية مركز التجارة العالمية والثقافة المرموقة.

كذلك، كانت الأطياب تصل من الهند إلى بلاد ما بين النهرين وسوريا، انطلاقاً من مرفأ هندستان Hindoustan وإلى الخليج العربي، ثم تنقل على الجمال عبر الصحراء العربية.

«فطهران»، «مفرق»، «فالك»، ثم تصل إلى «بامير». وهكذا تخلّ التجار عن طريق البحر الأسود، وهي الطريق التي اعتمدتها التجارة بين أوروبا وداخل آسيا في تلك المرحلة.

يؤكد «ببليوس»، أيضاً، أنّ التجار كانوا يتبادلون البضاعة، قرب برج حجرى يقع على سفح جبال كوميداي Komedai، في إحدى أودية منطقة «بامير» الروسية. ويعتقد مؤرخون آخرون، من أمثال «هيرمان» Herrmann و«هاكين» Hackin، أن هذا البرج الجبلي يقع وراء منطقة آلي Aini، في نقطة لا تبعد كثيراً من بحيرة «أوكزييس» Oxiis، في وادي كشغار Kachgar.

### الطريق البحرية

في الوقت الذي كانت فيه القوافل الصينية تسلك «طريق الحرير» البرية، كان التجار الهند ينقلون منتجات بلادهم الغنية إلى الشواطئ العربية عن طريق البحر.

عرف العالم الطريق البحرية الهندية منذ القديم. قبل القرنين الثامن عشر، كان الفراغة، في مصر، يمتلكون سفناً عديدة تعبر البحر الأحمر ومداخل المحيط الهندي وتقي بالحاجات التجارية لبلدان الشرق. وتشير المخطوطات القديمة التي



## التوابل

الاسم	المنشأ	الشكل	الاستعمال
قرقة	لحاء شجرة في الصين وسيلان	انكبيب من اللحاء مجففة او مسحوقة	اطباق الحلوى والقهوة والمرقيات واللحوم على أنواعها.
هال	شجيرة في الهند وهايتنام	حب اسمر اللون مقشر او مسحوق	مع اللحوم والسمك والخضر وبعض الحلويات والهال يساعد على تخفيف رائحة الثوم
كركم	درلة نبات ينمو في المناطق الاستوائية الشبه انواعه ينبت في البنجال	مجفف ومسحوق	يستعمل الكركم لصنع الكاري ويدخل في مأكّل جُزُر الأنتيل ويؤكّن الارز ويفسفي عليه طعماً خاصاً يتكرّر بالزنجبيل.
زنجبيل	نباتة تزرع في الهند وملاييزيا والفييتنام وجاوى وجامايكا	طازج لونه رمادي وقشرته بيضاء، ومسحوق	عندما يكون الزنجبيل طازجاً ومشهوراً يستعمل في السلطة والصلصة على أنواعها. يطبّب الخل ويدخل في صنع بعض المرقيات والحلويات وبعض المشروبات.
كباش القرنفل	برعم زهرة شجيرة تقطف قبل بلوغها النضج. تزرع في جزر المولود	مجفف حبّ ومسحوق	يفرس في البصل واللحم لتخفيف طعم الثوم في عدة أنواع من المأكولات.
دمانيفات، نوع من الهال	حبوب لونها بني مائل الى الاحمر تستخرج من نبات يزرع في افريقيا	مجفف ومسحوق	يساعد على هضم اللحم المدخن ويستعمل في الصلصة البيضاء وبعض الحلويات ويدخل في تحضير بعض الخضر مثل القرنبيط والبطاطا.
جوز الطليب	يزرع في الشرق الاقصى. ثماره بيضوية الشكل، بنية اللون	مجفف ومسحوق	يدخل في تحضير الصلصة البيضاء كما تتبلّ به اللحوم.
شبت	ثمرة شجيرة تزرع حول البحر الابيض المتوسط	مجفف: يشبه العنبر طازج: يشبه الباقونوس	يستعمل في طهو السمك ويدخل في تحضير بعض أنواع السلطات والفاطش.
فلل احمر	ثمرة شجيرة تنمو في الهند خصوصاً	قرون حمراء خريشة، ومسحوق	يدخل في تزيين معظم المأكولات والسلطات والأجبان.
فلل حلو	ثمرة نبات تنمو حول البحر الابيض المتوسط وتزرع في آسيا وافريقيا وأوروبا	قرون خضراء او حمراء او مسحوق	طازج: يستعمل في السلطة والخضر والحلالي. مسحوق: يستعمل في اطعمة عديدة.

## التوابل

الاسم	المنشأ	الشكل	الاستعمال
حشيشة الملأ	تزرع في شمال أوروبا	أشياء دقيقة	تستعمل في طهو السك وبعض الحلويات.
انيسون (ريانسون الخضر)	ثمرة نبتة قد تكون أصلاً من مصر	حبوب مجففة	يستعمل في حساء السك ولحم الطرائد وبعض أنواع السلطة والصلصة.
انيسون نجمي	من اصل صيني	ثمرة على شكل نجمة مجففة	يستعمل لاعداد الكاري وبعض الشرابات.
حبق ريحان	من اصل هندي ويزرع في مصر واليونان	طازج او مجفف	اوراقه تدخل في اعداد انواع من السلطة والمجفف يستعمل في اعداد مرق السك وانواع من الحساء.
كرويا (كراوية)	نبته من آسيا الصغرى وتنتبت في أوروبا الجنوبية	جذور وحبوب ومسحوق	الجذور تستعمل كأنها خضر والحبوب تستعمل في الحساء ومع الملفوف والأجبان، تدخل ايضاً في اعداد بعض الحلويات.
الكرايس	نبات نشأ في حوض البحر الأبيض المتوسط	أغصان او مسحوق	يدخل في اعداد السلطة والحساء وبعض أطباق اللحوم وعصير الطماطم.
بقونس الفرنجي	من اصل يوناني	أغصان او حبوب	من الأعشاب المثبتة للسلطة والعجة والخضر والمرق. الحبوب: تدخل في اعداد السلطة.
كزبرة	من اصل شرقي وتزرع في اليونان ومصر والمغرب وفرنسا	حبوب مسحوق او طازجة	تدخل في صنع الكاري وتستعمل مع الخل لطهو اللحم والطرائد.
كمون	من اصل شرقي ويزرع في مالطا والمغرب ومصر وبلاد أخرى عديدة.	حبوب او مسحوق	يدخل في صنع الملقق والملفوف والأجبان وانواع من الخبز.
طرخون	أصله مناطق جنوبي روسيا	عشب	يستعمل بدلاً من الملح والبهار في المنطقة ويستعمل لاعداد انواع من المرق والجاج المحشو.
عرعر	نبته صوبرية تنمو في حوض البحر الأبيض المتوسط	حبوب	يستعمل خشب العرعر لتقعيد اللحم. الحب يستعمل لتقعيد لحم الطرائد.

## التوابل

الاسم	المنتشأ	الشكل	الاستعمال
شفرة	اصلها من حوض البحر الابيض المتوسط وتزرع في الصين والهند	اغصان وجيوب تقطع قبل مرحلة النضج وتقدم	يوضع السمك المشوي على اغصانها وتستعمل مفرومة لأعداد المرق وبعض انواع الخضار والحب وتستعمل مع مخلل الخيار والزيتون وتدخل في تحضير انواع من الخبز والجبن والفطائر.
زوفاء	اصلها من حوض البحر الابيض المتوسط	اوراق واغصان	تنظر اوراقها على الخبز المحمص ويسكب اللبن (الحليب) عليها وينثر الملح والاغصان لأعداد المرق.
غل	اصله من آسيا الصغرى	اوراق	يستخدم في المرق ولتقاع اللحم مع الخل.
مريخوش	آسيا الصغرى	اوراق	يستخدم في عدد كبير من الوصفات ومع اللحم المفروم والمرق والطعام المحشو والميتلاء والفول.
نمناع	تزرع هذه الشبة في كل انحاء العالم	اوراق	يستخدم في صنع شراب النمناع وفي اعداد البيازلاء والبطاطا والسلطة والشاي.
بقودوس	شبة توجد في أوروبا الجنوبية والشرق الأوسط	اوراق واغصان	يستخدم لتزيين الحساء والسمك ويضاف الى مثيلات أخرى ومع العجة والحبوب والسلطة.
فلنيليا	من اصل مكسيكي	عبدان ومسحوق	تضاف الى الاطعمة الحلوة والشويخولا والحلويات التي تحوي بيضا والى الارز المطبوخ مع الككاو.
صعقر	ينبت في حوض البحر الابيض المتوسط	اغصان واوراق ومسحوق	يضاف الى الحساء المكثف وحساء السمك ومرق الطرائد ويشوى مع الخبز.
ناعمة او قويزة	تنبت على سطوح القتال الجافة	اغصان	تدخل في تركيب تنبيلة البقدونس. وتستخدم اغصانها في يفتة لحم الغنم. وفي الشرق الاقصى تستعمل الناعمة في ماء التلح.

# اللبن

اهم وسائل تطهير اللبن وتعقيمه خمسة:

## التطهير

يستعمل التطهير للبن الجاهز المعروف باسم «اللبن الطازج» والذي يُستهلك بعد اربعة ايام من انتاجه كحد أقصى. يقضي التطهير بتعريض اللبن الى درجة حرارة تقوّيه من مرحلة الغليان لمدة قصيرة، وتُكرر هذه العملية مرّات للقضاء على ما يحويه من جراثيم مضرّة بالانسان. والطريقة العملية المتبعة هي تسريع اللبن بين صفيحتين معدنيتين حاميتين وتبعدان عن بعضهما مسافة مليمتريين. الحرارة والوقت هما العاملان الاساسيان للتطهير، والنسب هي: ٧٢ درجة مئوية لخمس عشرة ثانية و٧٨ درجة مئوية لثلاث ثوان.

## التعقيم

يستعمل التعقيم للبن الجاهز المُعد ليُحفظ طويلاً، اي ليُستهلك في خلال اربعة اشهر. ويتم بتعريضه الى درجة حرارة تفوق الدرجة اللازمة لغليانه ثم يُحقن ببخار بدرجة ١٤ درجة مئوية مدة ثانيتين. وبذلك يُقضى على الجراثيم باستثناء بعضها المقاوم للحرارة.

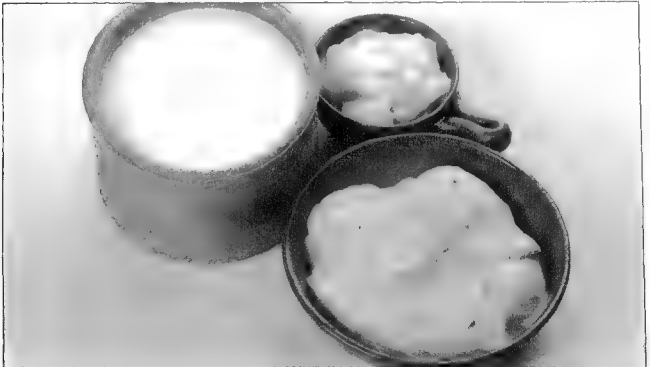
اللبن (الحليب) مادة غذائية بالغة الاعمية لكنّها تقسد بسرعة. وبقيت الطريقة الوحيدة لحفظ اللبن، حتى عهد قريب، هي تحويله الى لبن رائب او جبن.

حُلّت مشكلة حفظ اللبن نهائياً بتطوّر تصنيعه ووسائل تحويله الى ما يُعرف بمشتقات اللبن من قشدة واجبان والخب..

وبفضل التصنيع بمستوى تقني رفيع توافرت هذه المادة الاساسية في كل الاسواق العالمية.

شهد العالم تضارباً في الآراء بين اختصاصيي التغذية بالنسبة الى اللبن. فمن هؤلاء من يوصي باستهلاك اللبن الطازج فقط، ومنهم من يوصي باستهلاك اللبن المحفوظ.

عبارة «اللبن الطازج»، تعني اللبن المعقم والذي يُستهلك فوراً او يُحفظ في الثلاجة اياماً قليلة. اما عبارة «المحفوظ» فتعني اللبن المعرّض لحرارة مرتفعة ويمكن حفظه طويلاً في درجة حرارة منخفضة. والواقع ان كلا من هذين النوعين مفيد وله ميزات غذائية خاصة به، شرط ان يُستهلك النوع الطازج وهو ما يزال محافظاً على اكبر كمية ممكنة من مواده الاساسية. اما النوع الثاني فاهم ميزاته انه يُحفظ طويلاً ويبقى محافظاً على قيمته الغذائية شبه كاملة. والجدير ذكره هو ان كل انواع اللبن بحاجة الى ان تتعرّض للحرارة لازالة ما تحمله من جراثيم.





## التجفيف

يعالج بهذه الطريقة اللبن الذي يحفظ مدة غير محدودة شرط ان يبقى في وعاء مقفل بإحكام. يجفّف اللبن الكامل الدسم او بعد ازالة نصف الدسم منه او كل الدسم. يُسمّى التجفيف «الرّش» لانه يتم باطلاق قطرات منه صغيرة في هواء ساخن، ثم يجمع الغبار الناتج عن هذه العملية في مستوعبات تقفل بإحكام لمنع تسرّب الرطوبة الى داخلها. هناك عدة انواع من اللبن المتوافر في الاسواق، وأكثرها رواجاً اللبن الطازج واللبن المجفّف الكامل الدسم. ويستهلك بكثرة ايضاً اللبن المنزوع منه نصف الدسم، لانه مرغوب من قبل متّبعي نظام حمية لانخفاض وزنه.

استهلاك اللبن ضروري لانه يؤمن توازن معدّل الكالسيوم والفوسفور. ومن دون اللبن يختل هذا التوازن لصالح

## التعقيم في الزجاجات

تُستعمل هذه الطريقة لتعقيم اللبن المُعدّ للاستهلاك في خلال سنة فيُعرض اللبن الى درجة حرارة تفوق حرارة التعقيم العادي، وتُتلف كل انواع الجراثيم.

## التركيز

انه وسيلة حفظ اللبن المكثف لمدة غير محدودة شرط ان يبقى في وعاء مقفل بإحكام. يتم التركيز بسحب ثلثي كمية ما يحتويه من مياه وتضاف اليه مادة «سكاروز» وهي إحدى مشتقّات السكر. وعندما تعاد الى هذا المزيج كمية الماء نفسها التي سحب منة فانه لا يستعيد كلّ الخصائص الغذائية التي كانت له قبل التركيز، لكنه يحوي كميات من الوحدات الحرارية أكثر مما كان يحويه بفضل السكر المضاف اليه.



# اللبن

قطعة من القماش النظيف، او كيس من القام، ويُطَق مدة عشر ساعات او أكثر بحسب كمية اللبّن الرائب حتى يرشح الماء منه، ويُحفظ في التّلاجة.

## حفظ اللبنة

لحفظ اللبنة، تُصنّع كرات منها باليدين، توضع في طبق، ويُترك في البراد عدة ساعات حتى تتصلب، ثم تُرتّب في وعاء زجاجي جاف وتُغمّر بزيت الزيتون، يُغطى الوعاء ويُحفظ.

## اللبن المغلي المصفى

يوضع اللبّن الرائب مع قليل من الملح في كيس خام او في قطعة قماش نظيفة مدة ثلاثة ايام ليرشح منه الماء ثم يوضع في وعاء على نار خفيفة ويُحرك باستمرار حتى يسمك، يُؤرّه ويُعبأ في وعاء زجاجي نظيف وجاف، يُغمّر بزيت الزيتون ويُغطى بقطعة من الشاش. يستعمل اللبّن المصفى عوضاً عن اللبّن الرائب الطازج في تحضير اطباق عديدة.

## طرق استعمال اللبّن الرائب

يُستعمل اللبّن الرائب بطرق مختلفة نذكر منها:

- يُخلط مقدار ملعقة من اللبّن الرائب مع ملعقة من الجبن الاصفر المبشور. يُسخّن الخليط على النار ويقدم كصلصة مع المعكرونة.

- يضاف اللبّن الرائب الى زيت الزيتون ويُتبّل بسلطة البطاطا.

- لتخفيف صلصة المايونيز يضاف اليها لبن رائب.

- يضاف اللبّن الرائب الى البصل المفروم ناعماً ويقدم فوق البطاطا بالقرن.

- يُستخدم اللبّن الرائب عوضاً عن اللبّن (الحليب) في تحضير العجة (الاوليت والسوفليه).

- يُخلط اللبّن الرائب مع الفاكهة المنوعة بعد تقشيرها وتقسيمها الى قطع صغيرة، ويمكن مزجه مع العسل وعصير البرتقال.

- يُستخدم بشكل كريم بعد مزجه مع ثلاث ملاعق من مربى البرتقال لكل كأس من اللبّن الرائب، ويُقدّم مع الفاكهة المجففة.

الفوسفور المتوافر في النشويات واللحوم والبيض، ويقوّي اللبّن مناعة الاطفال ضدّ الشلل ويؤثر ايجاباً على صحة المرضى عموماً، وهو يحوي كلّ الفيتامينات الضرورية لنمو الجسم ويُعتبر احد اهم المواد الاساسية التي يحتاجها الانسان.

## اللبن الرائب

يُقال ان اللبّن الرائب يُطيل العمر ويحافظ على النضارة ويبعد شبح الشيخوخة. أكثر شعوب العالم استهلاكاً للّبّن الرائب هو الشعب البلغاري. تدل الاحصاءات على ان معظم المعمرين هم من البلغار. غير معروف من صنع اللبّن لأول مرة ومتى كان ذلك، لكن كلمة طين (يوغورد) من اصل تركي، ويُعتقد ان وجود اللبّن تزامن مع اعتماد الحليب في التغذية.

## صناعة اللبّن الرائب

يُغلى مقدار ليتر من اللبّن (الحليب) مدة دقيقة واحدة ثم يُترك ليبرد حتى يصل الى حرارة تتحملها اليد، أي حوالي 45 درجة مئوية. في هذه المرحلة، تضاف ملعقتان كبيرتان من اللبّن الرائب (اللبّن الأم) الى اللبّن (الحليب) الساخن، ويُصب في طبق من الخزف الصيني (البورسلان) او في اطباق صغيرة تبعاً لكيفية استعماله فيما بعد. يُغطى بورق نشاف، ثم يغطاء سميك لمنع تسرب الهواء اليه. يُترك للوعاء مدة خمس الى سبع ساعات ولا يُحرك من مكانه، ثم يوضع في البراد مدة اقلها ثلاث ساعات قبل ان يُستعمل.

اذا ترك اللبّن (الحليب) مدة طويلة قبل اضافة اللبّن الأم اليه، او اذا كانت كمية اللبّن الأم المضافة اليه زائدة عما هو مطلوب، فانه يبقى سائلاً. يُمكن استبدال اللبّن الأم بظروف خاصة بصناعة اللبّن الرائب. تُباع في الصيدليات، وعليها تفاصيل طريقة استعمالها. يُحافظ على اللبّن الرائب المصنوع في المنزل مدة ثلاث الى اربعة ايام، او اسبوع كحد أقصى. وكلما صُنّع لبن رائب تؤخذ كمية منه لتستعمل كلبن ام. يُلاحظ ان طعم اللبّن الرائب يتحسن بعد صناعته من اللبّن الأم أربع او خمس مرات. وعندما نلاحظ ان طعم اللبّن الرائب يميل الى الحموضة، يُفضل تجديد اللبّن الأم.

## اللبنة

لحصول على اللبنة (اللبن الزبادي المصفى)، يُخلط اللبّن الرائب مع مقدار ملعقة كبيرة من الملح. يُحرك جيداً ثم يوضع في



## الزبدة

الزبدة الزاغة، وعلى خلاف كل مشتق مصلية، ويساءل لا بد من معالجة ما تحتها أو ترويضها، فيما يلي ثلاثة منهم هذه الأناج

### زبدة المزارع المعتلة

يصنع هذا النوع في المزارع من اللبن (المشوب) البسالي، منه أفضل أنواع الزبدة لكنه لا يُحفظ أكثر من عشرة أيام في التي حشر يربطاً هذه الزبدة جاهزة للتأكل من دون طهي.

### زبدة اللين (الحليب)

يتميز هذا النوع من الزبدة في المصانع من لفدة اللبن (الحليب) غير المُطعم (المشوب)، منه نوع مشتمل لكنه لا يُحفظ طويلاً ويؤكل من دون طهي.

### الزبدة المُطعمة (المُبسترة)

تتميز في المصانع من اللبن (الحليب) المُطعم وهي أقل كلفة من النوعين المذكورين أعلاه وتحفظ طويلاً تؤكل نيئة أو مسلوقة.

### زبدة نصف ملح

تحتوي كمية من الملح لا تتعدى خمسة بالمئة من وزنها ويؤكل نيئة أو مسلوقة.

### الزبدة المملحة

تحتوي كمية من الملح لا تتعدى عشرة بالمئة من وزنها مسلوقة طويلاً ويستعمل في الطهي.

تحتفظ الزبدة في مكان مظلم، مُغطاة بورق البنيوم يمنع عنها الاحتكاك بالهواء، يصبح يذوبها شيئاً عن سائر الأطعمة لأنها تتأثر برائحةها وخصائصها.

# البَيْض

تطلق كلمة «بيض» على بيض الدجاج، ويُذكر بعدها اسم الطائر بالنسبة إلى بقية أنواع البيض فيقال بيض الحمام وبيض البط والخ...

تتكوّن البيضة من ثلاث طبقات: القشرة والزلال والصفار.

## القشرة

تتألف القشرة من طبقة خارجية للحماية وغشاة زلالية ومادة كلسية. وتتأثر سماكتها بنوعية غذاء الطير وكمية ما يحويه من الكلس. ويكون لون القشرة أبيض أو مائل إلى الصفرة تبعاً لنوع الدجاج وغذائه.

## الزلال

الزلال كتلة من مادة شفافة تتمدد بين القشرة والصفار، وهي جزءان: الأول كثيف ملتصق بالصفار والثاني مائع منتشر بين الصفار والقشرة. وهناك غشاة رقيقة تحول دون التصاق الزلال بالقشرة.

## الصفار

كروي الشكل يراوح لونه بين الأصفر الفاتح والداكن. كلما زادت كمية العشب الأخضر في علف الدجاجة كان لون صفار بيضها داكناً أكثر. وتدل بقعة الدم في الصفار على أن البيضة لُفّحت لكن ذلك لا يفقدها صفاتها.

## البيضة الطازجة

يجب أن تكون قشرة البيضة الطازجة لمساء صافية اللون لماعة ونظيفة. ذلك لأن قشرة البيض مسامية تخترقها أية مادة ملوثة مثبتة عليها، فتتغلغل إلى داخل البيضة.

والاعتقاد بأن تنظيف البيضة كافٍ هو خاطيء، بل وانه علاج أسوأ من المرض، لأن الرطوبة تسهل عبور الجراثيم إلى داخل البيضة. وفصل البيضة بثلث غطاها الكلسي ويسهل تدفّق الجراثيم إلى داخلها.

البيض الداكن اللون هو المفضل لدى المستهلك، ليس لأن اللون دليل اختلاف صفات البيضة الأساسية، بل لأن القشرة الداكنة تكاد تكون أصلب من تلك البيضاء وتؤثر للبيضة مناعة أكبر.

يجب أن تكون البيضة ثقيلة وحين تُهزّ لا يصدر عنها أي صوت. بعد أن تبيض الدجاجة يبدأ الزلال والصفار بالتقلص ويتكوّن جيب فارغ يتسع مع مرور الزمن.



بالجهاز الضوئي قبيل بيعه، وتصنيفه ثلاث فئات: الفئة الأولى لا تتعدى سماكة جيب الهواء فيها أربعة مليمترات ممّا يدلّ على أن عمرها لا يتجاوز ستة أيام. الفئة الثانية تراوح سماكة جيب الهواء فيها أربعة وستة مليمترات ويكون عمرها أقلّ من اثني عشر يوماً. والفئة الثالثة تزيد سماكة جيب الهواء في داخلها عن ستة مليمترات. ويفرض القانون ذكر هذه المعلومات على عب الببيض.

ولاحظت بعض القوانين أهمية وزن البيضة ففرضت على البائعين ذكره على الغلاف. هناك بيضة لا تزن أكثر من ٤٥ غراماً وبيضة يبلغ وزنها ٧٠ غراماً. والغريب هو أن وزن صفار البيض يبقى هو ذاته أيّاً يكن وزن البيضة الاجمالي.

## حفظ البيض

يجب أن يُحفظ البيض في منأى عن الهواء والرطوبة والحرارة. البرد يوقف نمو الجراثيم في البيض.

يُنصح بعدم غسل البيض لمنع الجراثيم من التغلغل عبر القشرة الى داخله. يُنصح أيضاً بعدم حفظ البيض في الثلاجة أكثر من اسبوع، وبعدم وضعه في الماء المغلي فور اخراجه من الثلاجة.

بعد كسر البيضة يتم التأكد من كونها طازجة اذا لم يحصل أي اندماج بين صفارها وزلالها.

صفار البيض الجيد يكون منتفخاً ولماعاً وداكن اللون.

شكل البيضة الخارجي سواء كان مستطيلاً أو كروياً، لا علاقة له بوجودها أو نوعيتها. وجود صفارين في البيضة يعني أن الدجاجة التي انتجتها فتية.

الطريقة العملية لفحص البيض هي وضعه في وعاء يحوي ماء، فإذا استقرت البيضة في قعره تكون طازجة، وإذا سبحت بين القعر وسطح الماء تكون غير طازجة. أما إذا طفت على سطح الماء فتكون فاسدة.

وهناك جهاز ضوئي يكشف الجيب الفارغ داخل البيضة بين القشرة والزلال، وكلما كان هذا الجيب صغيراً كانت البيضة طازجة أكثر.

## البيض والقانون

في بعض الدول قوانين تحكم تجارة البيض وتحفظ حقوق المستهلك. من هذه القوانين ما يُلزم المصدر بفحص البيض

# زيت الزيتون

## زيت زيتون

تشير هذه التسمية الى زيت لا يدخل فيه زيت نوى الزيتون. قد يُؤن أحياناً، لكن بمواد لا يُحرّمها قانون الدولة التي تصنّعه.

## زيت الزيتون الصافي

هو الزيت غير الملّون بأية مواد.

## زيت زيتون من الدرجة الثانية

هو مزيج من زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون وايضاً بنسبة خمسين بالمئة من وزنه، زيت نوى الزيتون.

## زيت الزيتون

تطوّر الطبخ يطال المواد الأساسية الداخلة في تركيبة الاصناف، ويقضي باستبدال بعضها بمواد أخرى مشابهة.

هذا ما حصل الى زيت الزيتون الذي كان مادة أساسية لا غنى عنها في كل طبق زيتي، ثم استُبدلت هذه المادة بأنواع كثيرة من الزيوت النباتية المختلفة.

يُستخرج زيت الزيتون من ثمر شجرة الزيتون المنتشرة أصلاً في مناطق شرق البحر الأبيض المتوسط واسمها العلمي «Olea Europæa». وانتقلت هذه الشجرة الى إيطاليا مع الرحالة الفينيقيين واليونان. ونمت في مناخ ملائم ثم انتشرت في كل أنحاء شبه الجزيرة الإيطالية. وباتت إيطاليا المنتج الأول لزيت الزيتون في العالم.

كمية الزيت المستخرجة من الزيتون يحدّدها أولاً نوعه ثم الأرض التي نما فيها ووقت قطافه.

يقطف الزيتون وينقل فوراً الى المعصرة حيث يُهرس ويُعصر فتفصل المادة الصلبة فيه عن المادة السائلة. المؤلفة من زيت وماء. تعالج المادة السائلة لفصل الماء عن الزيت، ويحفظ الزيت في مستوعبات خاصة به.

استخراج زيت الزيتون يتم اذاً، بطريقة طبيعية ومن دون اللجوء الى مواد كيميائية، مما يؤكّد خلوه من هذه المواد، ويرفعه الى المرتبة الأولى بين سائر الزيوت.

يُصنّف زيت الزيتون كالآتي:

– زيت زيتون خام اكسترا

حسن اختيار الزيت المناسب للطعام يقضي بقراءة المعلومات المدوّنة على الأوعية التي تحوي والمعروضة في الأسواق بوفرة وأنواع عديدة.

نذكر فيما يلي ما تشير اليه هذه المعلومات بالنسبة الى اهم الزيوت.

## الزيوت البكر

تطلق هذه التسمية على لوجود أنواع الزيوت واغلاما ثمناً. الزيت البكر هو الطبيعي والمستخرج من عصير بعض الفاكهة او الحبوب بطرق آلية والمصنّف بوسائل لا تدخلها مواد كيميائية ولا يستعمل فيها التكرير.

الزيت الصافي من....

وترافق عبارة «الزيت الصافي من» باسم الفاكهة او نوع الحبوب التي استخرج منها الزيت، مثلاً جوز الهند أو دوار الشمس أو القسطنق أو الفول أو الذرة والخ....

## زيت ممتاز

هو زيت مستخرج من أحد أنواع الفاكهة أو الحبوب ولا يحوي من الحمض أكثر من واحد بالمئة بالنسبة الى وزنه.

## زيت المخلّدة

تشير هذه التسمية الى خليط من زيوت الطعام.

## زيت زيتون بكر

يُستخرج هذا الزيت من عصير الزيتون ويصنّف بعدة طرق آلية وخالية من المواد الكيميائية.

## زيت زيتون بكر ممتاز

هو زيت لا يحوي من الحمض أكثر من واحد بالمئة بالنسبة الى وزنه.

## زيت زيتون بكر درجة أولى

لا يحوي هذا الزيت أكثر من واحد ونصف بالمئة من الحمض بالنسبة الى وزنه.

## زيت زيتون بكر عادي

لا يحوي من الحمض أكثر من ثلاثة بالمئة بالنسبة الى وزنه.

## زيت الزيتون

ج - يُعتقد ان زيت الزيتون من المواد السامة جداً، على ان منبع هذا الاعتقاد نفسي أكثر منه موضوعي، فهو عائد الى نكهة زيت الزيتون القوية بينما نكهة الزيوت الأخرى خفيفة.

ويمكن القول ان المادة المقلية بزيت الزيتون صحيحة أكثر من تلك المقلية بأي زيت آخر، لأن الزيوت الأخرى حين تُحصى تُكون طبقة رقيقة شفافة تلتصق بالمادة المقلية فيها، وهذه الطبقة غير صحية.

لا شك في ان المادة المقلية بزيت الزيتون تمتص منه كمية كبيرة، ويُعالج ذلك بوضع المادة المقلية على ورق نشاف او بضغطها لاجراء الزيت منها.

د - الحمض الموجود في زيت الزيتون لا يحرّيه أي زيت آخر، وهو مادة ضرورية لجسم الانسان.

هـ - في كل غرام من زيت الزيتون تسع وحدات حرارية، وهذه النسبة هي نفسها في الزيوت الأخرى.

و - يُحفظ زيت الزيتون مدة طويلة.

ز - يفيد زيت الزيتون أكثر اعضاء الجسم وخصوصاً المعدة والجهاز العصبي المركزي، ويسهم في انماء العظام.

تجدر الإشارة الى ان زيت الزيتون يحوي النوع نفسه من المواد الدهنية التي يحويها لبن (حليب) الرضاعة المعتبر كالأغذية لنمو الطفل في أشهره الأولى. وقد جرت أبحاث في موسكو حدّدت انواع هذه المواد كالتالي:

٢٠ بالمئة حمض لينولييك (Linoleic)

٥٠ بالمئة حمض الأوليك (Oleic)

٣٠ بالمئة حمض دهني (Acid Gras).

تضاف الى كل ما تقدّم ملاحظتان هما: أولاً قول عالم اميركي مفصّل ملايين الدولارات لاندخال تعديلات على الزيوت التي نستعملها، بهدف ان تصبح تركيبها قريبة من تركيبة زيت الزيتون.

وثانياً لوحظ تكثر بعض الامراض في البلدان المتقدمة صناعياً التي لا يستهلك سكانها زيت الزيتون إلا بنسب قليلة جداً. من هذه الامراض السكري وأمراض القلب وضغط الشرايين.



- زيت زيتون خام مكرّر جيداً

- زيت زيتون خام مكرّر

- زيت زيتون خام.

تختلف هذه الزيوت بنسبة الحمض (الاسيد) الذي تحويه. زيت الزيتون الخام يحوي ٤ بالمئة من الحمض، وكلما زادت جودة الزيت قلت نسبة الحمض فيه.

وهناك زيت يختلف طعمه ورائحته عن زيت الزيتون المعروف ويسمى بالزيت المصحّح. يُكرّر هذا الزيت بطريقة كيميائية، ثم يصحّح لفصل المواد الكيميائية عنه. يباع هذا الزيت في الاسواق بعد مزجه بالزيت الخام ويجب الا تتعدى نسبة الحمض فيه ٠,٥ بالمئة.

زيت الزيتون مادة ثابتة وثمينة صحياً، وهو لا يلقى عالياً الاقبال الذي يوازي قيمته الغذائية لسببين:

اولهما عدم وعي الناس هذه القيمة وثانيهما ارتفاع ثمنه بالنسبة الى سائر الزيوت.

### مميزات زيت الزيتون

١ - ليس زيت الزيتون خفيفاً على المعدة فحسب، بل وان هضمه أسهل من هضم سواء من المواد الدهنية وهو يُسهّل هضم هذه المواد.

ب - زيت الزيتون هو احدى المواد الدهنية الملائمة للصلق والقي.



## اعداد الخضرا للطلهو

اعداد الخضرا مهم حفظ قيمتها الغذائية وبذا فهو الجيني  
من الكسل يندم الرينة انقسام تيماً لانواع الخضرا  
القم الاول يشترك الجوزر كالجزر والفستق والبصل وما  
شابه ويمكن اعداد هذه الخضرا وحفظها في آلة التجميد  
تستعمل في اكل موصى.

### الجزر

- يُطبخ الدهر ويضع رأسه ثم يشر بسكين او بالسكين  
المخصص لتقليم البطاطا
- تقسم لفحة الجزر في نصفين

### التفستق

- يُسلق مع قشوره
- بعد سلقه يقطع رأسه بسكين
- يقطع حلقات دائرية

### البطاطا

- تقطع البطاطا وقشرها في ماء الصبح مدة نصف ساعة  
تقريباً ثم تفسل بدناء وتقطع بعد ان تبرد
- تستعمل في المديلة كاملة او مهروسة بحسب الرغبة
- تقشر حببات البطاطا وتجرب ثم تفسل وتجفف مرة ثانية
- تقشر حببات البطاطا وتجرب ثم تفسل وتجفف مرة ثانية  
وتستعمل

## اعداد الخضر للطهو

السلطة، ويمكن حشو كل ورقة بعد تغطيسها بالماء الساخن حتى تطرى ثم تربط على شكل حزم بعد حشوها.

### الكراث

- يزال الرأس والجذور الحاوية التراب من ضلع الكراث بسكين.

- تقطع الأوراق الخضراء ويقشر ضلع الكراث برفع الورقتين الخارجيتين، ثم يغرم عرضياً بالسماكة المرغوبة.

### البصل

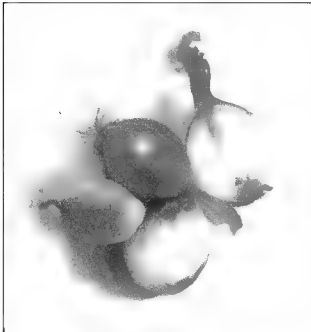
لتسهيل تقشير البصل ومنعاً لسيلان الدموع يوضع البصل في الماء البارد نصف ساعة قبل تقشيريه.

يقشر البصل ويقطع إلى نصفين، يقطع طولياً إلى شرائح ثم تقطع عرضياً. فنحصل بذلك على بصل مطروم ناعماً.

- تقطب البصلة مرة أخرى وتقطع الى شرائح طولية ويغرم البصل ناعماً.

- لعمل دوائر من البصل يقطع البصل الى شرائح عرضية رقيقة تحصل عن بعضها فتتشكل دوائر من البصل.

- لغرم البصل على شكل أهلة (الجنة) تقشر البصلة وتقسّم الى نصفين، يغرم كل قسم على شكل حزوز تفرق عن بعضها.



الخضر ذات الأوراق المستعملة في الطهو هي من نوع السبانخ والسلق والخس والهندباء والكرفس والهليون والكراث والشمر والخبث... تنمو هذه الخضر قريبة من التراب وتحوي اوساخاً كثيرة وبالتالي هي تحتاج الى تنظيف متقن.

يمكن طهو هذه الخضر بلا ماء لانها تحوي كمية كبيرة منه. بالنسبة الى السبانخ والسلق يُفضل نزع ضلعه الابيض القاسي قبل طهوه. الهليون يُطهى بعيد قطافه وللتأكد من نضارته يُثنى طرف ضلعه فإذا بقي مثنيًا يكون الهليون غير نضر. يزال الضلع الابيض القاسي، ويربط الهليون حزمًا ويسلق من دون ان يغطس رأسه بالماء.

البقلة، تنزع اوراق كلٍّ من ضلوعها وتغسل وتجفف قبل طهوها.

### السبانخ

- تثنى كل ورقة سبانخ على الضلع الابيض من وسطها ثم تزال الورقة من اسفلها وباتجاه رأسها.

- تطبق عدة أوراق فوق بعضها وتغرم بحسب الرغبة فرماً خشناً أو ناعماً. تغسل عدة مرات تحت الماء الجاري للتخلص من الاوساخ والأتربة.

### السلق

- يزال الضلع الابيض القاسي بتركيز الورقة على لوح خشبي وتقسّم الورقة من اسفلها بسكين بخطين متقاطعين.

- تغرم الأوراق الخضراء وتغسل عدة مرات تحت الماء الجاري. يمكن تقشير الضلع الابيض واستعماله. يمكن تقسيم الورقة الى جزأين وحشو كل منهما.

### الكرفس

- تزال الأوراق الخضراء، تنزع القشرة الخارجية الرقيقة بمسك أسفل الضلع براحة اليد وتقشيريه بسكين من الجهتين.

- يقطع الضلع عرضياً الى قطع صغيرة تطهى بحسب الرغبة.

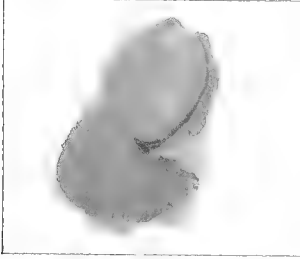
### الخس

- تنزع أوراق الخس كل على حدة. تغسل بالماء، وتترك حتى تجف.

- تغرم الأوراق فرماً خشناً أو ناعماً وتستعمل في اطباق

## اعداد الخضر للطهو

### الملفوف

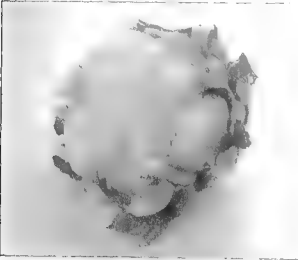


يتقارب حجم هذا النوع من الخضر بين كبير وصغير.

هناك الصغير كملفوف بروكسل مثلاً، واطلق عليه هذا الاسم لأن بلجيكا كانت أول بلد زرع فيه. وهناك ملفوف كبير يصل قطره الى ثلاثين او اربعين سنتمتراً. ومنه الملفوف الذي يشبه الكرة وله أوراق ملساء يصنع منه مظل الملفوف (كربتتي) الشهير.

وهناك ايضاً ملفوف ذو أوراق مجمدة ومتفتحة في اعلاها، وملفوف احمر ذو أوراق ملساء تميل إلى اللون البانجاني.

الملفوف من الخضر الشتوية ويفضل اكله ناضجاً بعد شهر كانون الثاني (يناير).



- تقطع الملفوفة الى قسمين ويزال الضلع الابيض القاسي من وسط كل قسم.

- تنزع الأوراق، تغسل جيداً وتجفف. تعطس في الماء الساخن لدقائق حتى تطرى اذا كانت معدة للحشو او تفرم بتطبيق كل خمسة أوراق فوق بعضها. تستعمل الطريقة نفسها لاعداد الملفوف الاحمر.

### القربنيط (زهرة)

القربنيط تطور كثيراً في خلال مئتي سنة فكبر حجمه بعد ان كان بحجم كرة صغيرة. وهو مكون من ازهار كثيرة بيضاء واحيانا تكون بلون ليلى.

- يزال الضلع الابيض القاسي والاوراق الخضراء التي تحيط بالقربنيط.

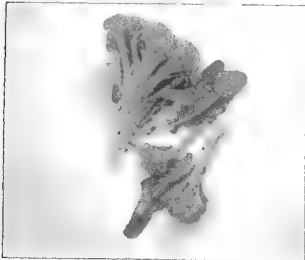
- تقسم كل حبة قربنيط الى زهرات صغيرة ويترك مع كل زهرة قسم قصير من الضلع الطري. تسلق الزهرات في الماء الملح.

### البروكولي

يتكوّن البروكولي من ازهار عديدة. تقطع ساقه قبل طهوه.

- تزال الاوراق الخضراء ويقصّ الضلع الاخضر المحيط بازهار البروكولي.

- يقطع البروكولي الى ازهار صغيرة يترك مع كل منها قسم قصير من الضلع الاخضر الطري.



## اعداد الخضر للطهو

### البانجان

يحوي البانجان سائلاً مرّاً يُفضّل ازالته قبل الطهو خصوصاً بالنسبة الى البانجان الكبير.

- يغسل البانجان ويجفّف ثم ينزع رأسه ويقطع عرضياً أو طولياً الى شرائح بحسب الوصفة. يرتّب قسم من الشرائح في صينية، ويُنثر عليه قليل من الملح. توضع طبقة ثانية من البانجان فوق الطبقة الأولى ويترك حتى يبرّش منه السائل. تجفّف شرائح البانجان اذا كانت سائلة.

- يمكن تقطيع البانجان الى مكعبات صغيرة وينثر عليها الملح حتى تفقد ما تحويه من سائل مرّ.

يخضر البانجان للشي باختيار حياته الكبيرة.

تغسل كل حبة وتجفّف وتقطّع عرضياً بحيث يدخل السكين من جهة ويخرج من الجهة المقابلة.

### تجوف البانجان

تختار حبات البانجان المستطيلة غير المكتنزة لصنع المحشي.

- يضغط على كل حبة بانجان باليد فوق سطح مستوٍ مع لدرجتها تسهيلاً لتجوفها.

- تجوف بمنقرة الخضر ثم تغسل وتجفّف.

تختار حبات البانجان الكبيرة أو المتوسطة الحجم بحسب الوصفة.

### الكوسا

- تختار حبات الكوسا ذات اللون الاخضر القاتم أو الشاحب.

- تغسل وتجفّف ثم تقطع عرضياً أو طولياً، توضع في الشمس أو في مكان دافئ حتى تدبل ثم تطهى أو تقلي أو تسلق.

- تجوف حبات الكوسا بمنقرة الخضر. يزال بزرها ولبها وتحشى بحسب الرغبة. تستعمل الطريقة نفسها لتحضير حبات القرع.

### الطماطم

تقشّر الطماطم قبل استعمالها في الطهو بتغطيسها في الماء المغلي دقائق قليلة ثم ترفع بملقعة متعدّدة الثقوب.

- ينزع رأس حبة الطماطم الأخضر برأس سكين حادة، تغلب ويحفر في نهايتها خطان متقاطعان، ثم تنزع قشرتها الخارجية الرقيقة.

- تقطع كل حبة الى نصفين، يزال بزرها وتقدم فرياً ناعماً أو خشناً بحسب الوصفة.

### الفليفلة

- تنظف حبات الفليفلة من بزرها بإزالة رأس حبة الفليفلة بسكين ثم ترفع العروق اللتصقة بلبّها. تحضر الفليفلة بهذه الطريقة لتحشى.

- تقطع الحبة بتقسيمها طولياً ثم تنظف كلياً من البزر والعروق بسكين.

لتقشير الفليفلة توضع في الفرن حتى تدبل قليلاً أو فوق لهب النار ثم تنزع قشرتها الخارجية الرقيقة.

### الأرضي الشوكي

تؤكّل الأرضي الشوكي مع قسم من أوراقها أو تنظّف كلياً من الأوراق ويؤكل قلبها فقط. وفي كلا الحالتين توضع الأرضي الشوكي في الماء المضاف اليه عصير الليمون الحامض حتى لا تسود لدى تعرضها للهواء.

- تختار الأرضي الشوكي الصغيرة الحجم وذات الأوراق الطرية، يقطع ساقها ويترك قسم صغير منه. تزال الأوراق القاسية ويقطع الثلث الأعلى من كل حبة.

- ترفع باقي الأوراق الخضراء الداكنة وتترك الأوراق الداخلية المائلة الى الصفار، تقسم كل حبة طولياً الى قسمين أو أربعة بحسب الرغبة وتنظّف من الزغب برأس سكين حادة.

- للحصول على قلب أرضي شوكي بلا أوراق، تزال الأوراق الخارجية القاسية ويقطع ثلثا الحبة من اعلاها.

- تنزع الأوراق من أسفل كل حبة وينظّف داخلها من الزغب ثم تنقع بماء المضاف اليه عصير الليمون الحامض حتى لا تسود.



## الحبوب

تقسم مجموعة الحبوب إلى الأرز والقمح والذرة والحبوب  
والفاصولياء وما شابه.

وتقسم الحبوب إلى الحبوب الناعمة والحبوب الخشنة والحبوب  
الفاصولياء وما شابه.

### الأرز

الأرز الناعم في الربيع حبوب صغيرة وكثيرة  
تنتج في أواخر الصيف وكثير حبوبها كبيرة.

- تزرع حبوب الأرز في كل سنة من حبوبها وكثيرة  
الحبوب الناعمة والحبوب الخشنة.

- فصل حبوب الأرز باليد أو بالآلة  
الطريقة من فصل مدة 10 دقائق مع 10 حبات حبوب الأرز  
الحبة أو الحبة.

### القمح

القمح متوفر في الربيع وحتى أواخر الصيف. يزرع القمح  
ويحفظ حبوبه.

وهناك نوع من القمح يسمى القمح.

- تزرع القمح في الربيع وتزرع الحبوب الحبوب  
يخرج في فصل الصيف وينتج القمح حتى لا يفسد.

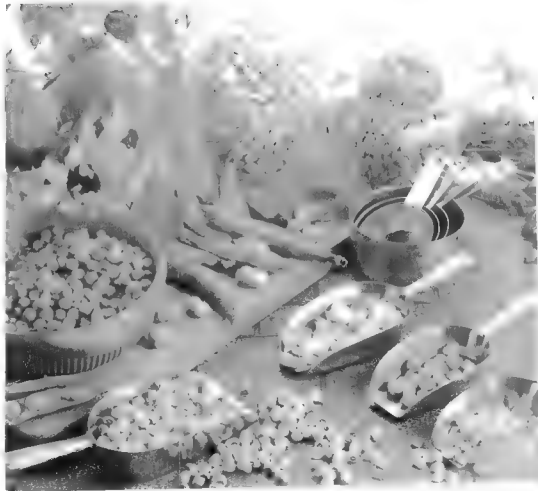
- تخرج القمح في الربيع ثم تزرع الحبوب وتنتج القمح حتى لا  
تفسد في فصل الصيف.

تنتج الحبوب الحبوب (القمح) - القمح - الحبوب -  
القمح ( ) في أواخر الصيف وينتج القمح حتى لا يفسد.

القمح من الحبوب الحبوب (القمح) - القمح - الحبوب -  
القمح ( ) في أواخر الصيف وينتج القمح حتى لا يفسد.

تنتج الحبوب الحبوب (القمح) - القمح - الحبوب -  
القمح ( ) في أواخر الصيف وينتج القمح حتى لا يفسد.

القمح من الحبوب الحبوب (القمح) - القمح - الحبوب -  
القمح ( ) في أواخر الصيف وينتج القمح حتى لا يفسد.



# الصَّلَصَات

صلصات بسيطة مؤلفة من الزيت وبعض الاعشاب مستغلين توافر زيت الزيتون في ارضهم، وايضاً الاعشاب العطّرة والنباتات العطرية كالثوم والبصل والصعتر والنعناع والبقدونس والخ... بعد مدة اضيف الخل وعصير الليمون الحامض الى هذه الصلصات لقدرتهما على تحسين مذاق اللحوم والاسماك.

لعل اشهر الصلصات الباردة في عصرنا صلصة مايونيز، التي اكتشفت منذ حوالي ثلاثماية عام في حقبة اعتبرت العصر الذهبي للصلصات.

مكتشف صلصة مايونيز جندي فرنسي لم تكن تعجبه الوجبات المقدّمة اليه فاضاف اليها صلصة مؤلفة من بيضة مخفوقة وتقليل من الزيت وعصير الليمون الحامض، وانتشرت صلصة مايونيز الشهيرة بسرعة وازيدت اليها فيما بعد اعشاب معطرة وانشوجة وجوز ومواد عطرية متنوعة وباتت ترافق الاطباق الساخنة والباردة.

واشتقت من صلصة مايونيز صلصة جيلاتين باضافة قليل من الجيلاتين اليها، وصلصة شويوتي باضافة القشدة الطازجة، وصلصة آيولي بالثوم، وصلصات اخرى كثيرة.

ولعل اشهر مشتقات صلصة مايونيز، صلصة ترتار المكوّنة من بيض مسلوق وخردل ويصل مفروم ناعماً بالاضافة الى مكونات صلصة مايونيز.

من الصلصات الباردة ايضاً انواع متعدّدة اكثرها مصنوع من الزيت او الخل وبعض الاعشاب والفليفلة الحمراء الحريفة والتوابل، كمثّل صلصة النعناع وصلصة البقدونس، والهريس المعروفة في بلدان شمالي افريقيا.

وهناك صلصات الطحينة او الصنوبر المطحون، مع عصير الليمون الحامض التي ترافق اصناف السمك والدجاج، وبعض اللحوم. وهناك من الصلصات الشهيرة ايضاً صلصة الزيتون الاسود المطحون.

تناسب بعض الصلصات الباردة اصنافاً معينة من الاطعمة، فالسمك مثلاً ترافقه صلصة مكونة من الثوم وعصير الليمون الحامض والزيت، واللحوم المشوية ترافقها صلصة من الاعشاب والخردل والانشوجة، واللحوم المسلوقة تطيّبها صلصات خضراء مكونة من البقدونس والخل والثوم او صلصات حمراء حريفة.

وتستعمل صلصة مايونيز مع اللحوم الباردة سواء كانت هذه اللحوم حمراء او بيضاء.

للصلصات دور مزيج في تطيب الطعم. منها ما يستعمل في الطهو ومنها ما يؤكل الى جانب بعض الاصناف.

تاريخ الصلصات طويل، فهي وجدت مع حاسة الذوق، اما تطويرها فنّم في بلاد الشرق منذ اكتشاف التوابل وفي اوربا منذ عهد الامبراطورية الرومانية. استعمل الرومان التوابل والاعشاب في صلصاتهم الحريفة الشهيرة، خصوصاً منها صلصة سابا Sapa للؤلؤة اساساً من عصير العنب الابيض. وانتشرت الصلصات في كل اوربا في عهد النهضة فكان الطهاة الايطاليون السابقين الى ابتكار انواعها الساخنة. وانتقلت الصلصات من ايطاليا الى فرنسا منذ خمسمائة سنة تقريباً فطورها الفرنسيون، حتى باتوا في القرن العشرين رواداً في هذا المجال.

## الصلصات الساخنة

المواد الاساسية للصلصات الساخنة أهمّها، من الدهنيات، الزيت والزبدة، ومن السوائل مرق اللحم واللبن (الطبيخ) وعصير الطماطم والخل وعصير الليمون الحامض. ومن المواد المتعاسكة البيض وذيقي الذرة وذيقي القمح، ومن اللطيفات كل انواع الاعشاب المعطرة والتوابل.

الصلصات المستعملة في الطبخ التقليدي تكون باونين: اللبني حين تدخل في الصلصة خلاصة اللحم الاحمر والابيض للصلصات المكوّنة من خلاصة السمك او اللحم الابيض.

يتطلّب تحضير الصلصات الساخنة وقتاً وإتقاناً، وايضاً اختيار افضل انواع اللحم والخضر، والطهو على نار خفيفة. والافضل ان تُطهى الصلصة في وعاء يوضع داخل وعاء آخر يحوي ماء.

انواع الصلصات الساخنة الاساسية اربعة:

الصلصة البنية (الاسبانيولية) يتطلّب تحضيرها وقتاً طويلاً ومهارة وتجربة.

الصلصة (فيلوتيه) وهي صفراء شاحبة محضّرة من الزبدة والدقيق وقرق اللحم او الدجاج ومعمّرة بالاعشاب.

## الصلصات الباردة

يصعب تحديد تاريخ الصلصات الباردة لكثرة التعديلات التي أدخلت عليها في حقبات متفاوتة.

يقال ان سكان حوض البحر الابيض المتوسط ابتكروا

## المايونيز

الليمون ويعاد صب الزيت بشكل خيط دقيق وبالتدريج وبكمية قليلة حتى تتكون صلصة متماسكة. يضاف باقي عصير الليمون وتخفق الصلصة عدة ثوانٍ.

إذا انفصل صفار البيض عن الزيت، يخفق صفار بيضة ويضاف الى صلصة المايونيز غير المتماسكة، ملعقة بعد ملعقة مع استمرار الخفق حتى تتماسك الصلصة.

يفضل استعمال الزيت النباتي الخفيف في تحضير المايونيز لأن الزيت الثقيل يُضفي على الصلصة طعماً مُراً.

في حال تحضير صلصة المايونيز في خفاقة كهربائية يستعمل البيض كاملاً ويضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الزيت وعصير نصف ليمونة والملح والبهار. تُشغل الخفاقة بسرعتها القصوى ثلاث ثوانٍ حتى يمتزج الكل، تخفّف سرعة الخفاقة ويصب الزيت تدريجاً حتى تتكون صلصة متماسكة.

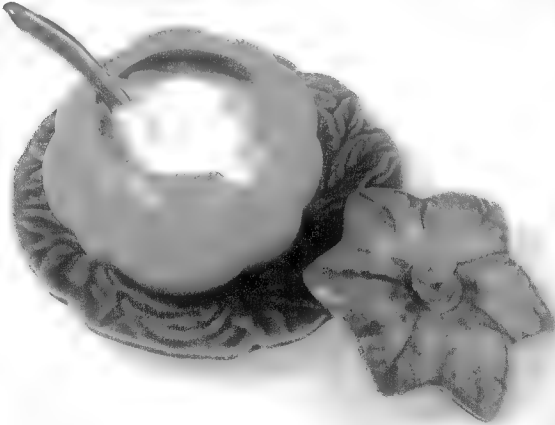
المايونيز من الصلصات الاساسية التي يشتق منها عدد من الصلصات باضافة بعض المواد اليها.

### المقادير

- صفار بيضتين
- كاس من زيت نباتي
- ملح وبهار
- عصير ليمونة حامضة
- وملعقتان كبيرتان من الخل

### التحضير

يخفق صفار البيض مع الملح والبهار، ويصبّ الزيت نقطة بعد نقطة مع استمرار الخفق بملعقة خشبية او بخفاقة معدنية، حتى يثخن البيض قليلاً. يضاف قليل من عصير





— الهريس —

○ تصف كنوزهم من  
 القضاة الحمراء  
 الصراة  
 ○ راسل من اللوم  
 ○ ولعلنا صليان من  
 نسج  
 ○ ملعة كيرة من  
 الكروية

- تصف كنوزهم من  
 القضاة الحمراء  
 الصراة  
 ○ راسل من اللوم  
 ○ ولعلنا صليان من  
 نسج  
 ○ ملعة كيرة من  
 الكروية

بمجلسه

صحة فريسية تستعمل بكثرة الى جانب اطلاق حديد.  
لذلك حبات الخليلية وتراى اصغرها ويرى ثم تلج الى اثناء  
الازنة مرة بعد ساعة ونصف  
فقد بعضى الناس وتلقى حبات الكزبرة - ويدل الكلى مع  
التي من تلج كلى حبات الخليلية جيداً مع دالي من الملح  
يخلص هريس اصغرها من اللحم والكزبرة طلياً جيداً  
يخلص حليب اصغرها من ارجس في زهاء من البراجات ثم يغمر  
بضمها بالي من الزيت ويخلط الى وقت البقاء.

طرق طور الصنوبر

الكاف  
 ○ كاس من الصوف  
 ○ شملة كبيرة من الكتف  
 الجليل  
 ○ نصف كاس من عصي  
 الثعلب من الخشب  
 ○ نصف كاس من زباد  
 الجدة من الخير  
 الألباني  
 ○ ثوب صوف من الثوب  
 دقولة  
 ○ نصف شملة صغيرة  
 من الملح

- الكاف  
 ○ كاس من الصوف  
 ○ شملة كبيرة من الكتف  
 الجليل  
 ○ نصف كاس من عصي  
 الثعلب من الخشب  
 ○ نصف كاس من زباد

## التحصيل

يضع رب العبر لألبرجي في الماء ثم يصبر  
 يطحن الحبوب ويضاف إلى الخبز المتروك وقشور  
 الطيور، ويخرج ويحط الكلال جيداً  
 يصفى صمغ اللبني، ويأخذ إلى الحنفية ويقلب  
 الأنامل في يدي أريجاً ورجاً وذا كان كدعاً يصفى إليه  
 ليلاً من الماء إلى صمغ اللبني  
 تقدم هذه الحنفية مع الحنفية من الكفة الثالثة

## صلصة الخل

### المقادير

○ كأس من زيت نباتي	○ ملعقة صغيرة من
○ ربع كأس من عصير	○ الصعتر النجاف
○ الليمون الحامض	○ المطحون (أوريغانو)
○ نصف كأس من الخل	○ نصف ملعقة صغيرة
○ الأبيض	○ من الفليفلة الحمراء
○ ملعقة صغيرة من	○ المطحونة (بابريكا)
○ السكر	○ فصان من الثوم مدقوقان
○ بصلة صغيرة مفرومة	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ ناعماً	

### التحضير

يمزج الزيت مع عصير الليمون والخل، ويضاف السكر والصعتر والملح والفليفلة الحمراء المطحونة والبصل والثوم. تستعمل هذه الصلصة للسلطات الخضراء واطباق اللحم والدجاج والسماك المشوية يمكن حفظها في الثلاجة مدة أسبوع داخل وعاء زجاجي (مربطان).

## طرطور بالطحينة

### المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من	○ ملعقة كبيرة من
○ الطحينة	○ البقدونس المفروم ناعماً
○ ثلاثة أرباع كأس من	○ فصان من الثوم
○ الماء	○ مدقوقان
○ ملح وعصير الليمون	○ نصف كأس من الجوز
○ الحامض بحسب الرغبة	○ المفروم ناعماً

### التحضير

يمزج عصير الليمون والماء مع الطحينة ثم يضاف البقدونس والثوم المدقوق والملح والجوز المفروم ويخط الكل جيداً. يقدم مع السمك والفلفل ويعض اللحم. يمكن الاستغناء عن الجوز المفروم.

## صلصة القريدس

### المقادير

○ ملعقتان كبيرتان من	○ ملعقة صغيرة من
○ صلصة المايونيز	○ صلصة ورفسترشير
○ نصف ملعقة صغيرة	○ ملعقة صغيرة من
○ من صلصة تبايسكو	○ عصير الليمون الحامض
○ ثلاثة ملاعق كبيرة من	○ ملعقة صغيرة من
○ صلصة الصلصال	○ صلصة الخردل
○ كتشاب	○ ملعقة صغيرة من
	○ الملح

### التحضير

تخلط المقادير ببعضها، خلطاً جيداً حتى تتجانس.

تقدم هذه الصلصة باردة مع القريدس المنظف والمسلوق، وتحضر قبيل تقديمها.

صلصة المايونيز تستعمل مع السلطات وتطبخ اللحم والسمك. هي صلصة كثيفة من صفار البيض المخفوق مع قليل من الخل وعصير الليمون الحامض ورشة من الثوم المجفف وقليل من الخردل والسكر والفلفل الأبيض والملح. يضاف الزيت تدريجاً إلى هذا الخليط مع الخفق المستمر.



## صلصة الثوم

### المقادير

- ست ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الجيد
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض أو الأحمر
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملحقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- صلصة الخربل الجاهزة

### التحضير

تخلط المقادير جيداً وتتحقق بشوكة حتى تتجانس. تستعمل هذه الصلصة مع أطباق اللحم والدجاج والسمك والسلطات الخضراء على أن تضاف إليها قبيل تقديمها لتبقى الخضرة نضرة. يمكن حفظ هذه الصلصة في الثلاجة، معبأة في زجاجة لمدة أسبوع على أن تهز الزجاجة قبل استعمالها.

## صلصة الزيتون الأسود

### المقادير

- ربع كيلوغرام من الزيتون منزوع منه النوى
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كاس من زيت الزيتون
- حبات من الفلفل الأسود
- ربع كيلوغرام من الزيتون منزوع منه النوى
- عصير ليمونة حامضة
- نصف كاس من زيت الزيتون
- حبات من الفلفل الأسود

### التحضير

يطحن الزيتون الأسود والأنشوجة وزهر الكبر ناعماً. يصفى الخليط جيداً، ويضاف إليه عصير الليمون والفلفل المطحون قبيل استعماله والملح وزيت الزيتون، يقلب الكل حتى يمتص الزيتون المطحون كل الزيت. تقدم مع البيض المسلوق والطماطم وبعض اللحوم المسلوقة أو تدهن بها قطع الخبز.

## الصلصة الهندية

### المقادير

- بصل مفرومة ناعماً
- ملحقة كبيرة من الكاري
- ملحقة كبيرة ونصف من الزبدة
- ملحقة من الدقيق
- كاس من حليب جوز الهند
- كاس من مرق اللحم
- كاس من القشدة
- الطلوجة (كريم فريش)
- ملح بحسب الرغبة
- رشة من السكر
- عصير نصف ليمونة حامضة

### التحضير

تقلب البصلة المفرومة بالزبدة على نار خفيفة مدة أربع دقائق من دون أن تحمر. يضاف الكاري والدقيق ويتابع الطهو لدقيقتين مع التقليب المستمر. يصب مرق اللحم وحليب جوز الهند تدريجاً مع استمرار التحريك مدة خمس دقائق ترفع من الوعاء وتصفى ثم تعاد إليه، وتضاف إليها القشدة والملح والسكر وعصير الليمون وتترك على النار حتى تسخن من دون أن تغلي، ترفع وتقدم مع الأرز والدجاج.

## صلصة الكاتشاب

### المقادير

- كيلوغرام من الطماطم
- مقشر ومقطع ناعماً
- ثلاث حبات من الفليفلة
- الحمراء مفرومة ناعماً
- ربع كأس من السكر
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- حبة من الجزر مفرومة ناعماً
- ضلع من الكرفس مفروم ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ورقة من الغار
- حبتان من كبش القرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
- ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- كأسان من الخل الأبيض
- نصف كأس من زيت نباتي
- عشر حبات من اللؤلؤ
- ملح بحسب الرغبة

### التحضير

يقلب خليط الخضر بالزيت حتى يذبل على نار خفيفة، تضاف اليه الطماطم المقطعة، ويترك الكل حتى يغلي مع إزالة الرغوة التي تظهر على السطح.

تضلف الفليفلة المفرومة والسكر ويقلب الكل حتى يذوب السكر ثم تضاف صلصة الخردل ودقيق الذرة ممزوجاً بقليل من صلصة الطماطم وورقة الغار والقرنفل والصعتر والقرفة والملح وحبات اللؤلؤ. أخيراً يصبّ الخل ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة. تصفى وتعاد الى الوعاء وتوضع على النار حتى تغلي مدة دقيقتين.

تترك حتى تبرد، وللاحتفاظ بها مدة اطول تترك حتى تغلي مدة عشر دقائق وتصبّ في مرطبان مضغط.

تقدم هذه الصلصة مع اللحوم والسّمك المشوي والبطاطا المقلية.



## صلصة فيلوتييه

### المقادير

- ملعقتان كبيرتان من كاسين من مرق اللحم
- الدقيق او الدجاج
- ملحقتان كبيرتان من رشة من مسحوق جوز الطيب
- رشة بهار ابيض
- ملحقة صغيرة من الملح

### التحضير

تدوب الزبدة ويقب فيها الدقيق على نار خفيفة، حتى تمتص الزبدة كل الدقيق.

يصب مرق اللحم الصالحن تدريجاً مع الاستمرار في التقليب حتى تثخن الصلصة يضاف إليها الملح والبهار وجوز الطيب ثم تصفى وتقدم مع الأسماك واللحوم. يمكن إضافة الفطر المقطع وعروق البقدونس الى الصلصة في أثناء طهوها. يمكن وضع الزبدة مع الصلصة قبل تقديمها على ان تقلب الزبدة معها حتى تذوب تماماً.

تحفظ الصلصة في وعاء وتسخن بوضعه داخل وعاء آخر يحوي ماء (بان ماري) على نار خفيفة جداً يجب ان تسخن من دون ان تغلي.

## صلصة البيشاميل

### التحضير

تدوب الزبدة على نار خفيفة. يضاف اليها الدقيق ويقب حتى يصير لونه ذهبياً. يُصب اللبن الفاتر تدريجاً فوق المزيج مع الاستمرار في التحريك منعاً لتشكل كتل صغيرة. يُنثر الملح والبهار وجوز الطيب ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك المستمر الى ان يشخن المزيج. (يمكن اضافة ملحقة كبيرة من الدقيق وكمية مماثلة من الزبدة للحصول على صلصة ثخينة. او انقاص كمية الدقيق والزبدة بمقدار ملحقة لكل منهما للحصول على صلصة خفيفة). تُطلى النار وينثر الجبن المبشور على الصلصة. يقب الخليط حتى ييسل الجبن ويمتزج الكل. يمكن تحضير صلصة البيشاميل بمرق اللحم باضافة ثلاث كؤوس من اللبن وكأس من مرق اللحم او الدجاج.

أكثر الصلصات شهرة وانتشاراً واستعمالاً في الطهو اليومي. تصنع بمزج الدقيق مع الزبدة وتقليب المزيج قليلاً على النار، ثم تضاف القشدة وخليط البقدونس والبصل المفروم. استبدلت القشدة حديثاً باللبن (الطيب) واستغني عن البقدونس والبصل لكن يصح باضافة مسحوق جوز الطيب. تختلف سماكة الصلصة باختلاف كمية الدقيق واللبن. تضاف كمية من الدقيق للحصول على صلصة اثن من الصلصة العادية. تشتق من صلصة البيشاميل صلصة مورني Mornay باضافة الجبن المبشور وصفار البيض الى البيشاميل. وتحضر صلصة أورور باضافة الطماطم مما يجعل لون الصلصة وردياً.

أما صلصة فيلوروي Villeroi فهي صلصة البيشاميل مضاف إليها مسحوق الفطر. وإذا اضيفت قشدة البصل إلى البيشاميل تكونت صلصة سوبيز Soubise.

### المقادير

- ملحقتان كبيرتان من ملحقة صغيرة من الملح
- الزبدة
- ملحقتان كبيرتان من رشة من جوز الطيب
- الدقيق رشة من البهار الأبيض
- أربع كؤوس من اللبن
- (الخليط) الفاتر
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور

البهارات من البني اللون ويسمى أيضاً البهار الحلو، رائحته زكية وطعمه لذيق يستعمل في أطباق اللحوم، وهناك البهار الأسود والبهار الأبيض، أو ما يسمى بالفلفل الأسود والأبيض.



## صلصة اسبانيولية

الصلصة البنية من الصلصات الضرورية لتحضير باقي الصلصات الرئيسية ومنها الصلصة الاسبانيولية والصلصة نصف الجامدة.

تحضير الصلصة البنية يتطلب وقتاً طويلاً. بعد تحضيرها وحفظها في مكان بارد يمكن استعمالها في العديد من الصلصات.

تحضر من وزن ملح ويضاف إليها الملح بعد اضافة باقي المقادير وتتألف من المواد الآتية:

### التحضير

توضع المقادير واللحم مع عظمه في صينية، تُدخل إلى فرن ساخن وتترك فيه حتى يحمر العظم، ترفع ويضاف إليها البصل والجزر وتعاد إلى الفرن حتى يصير لون البصل ذهبياً.

يوضع الخليط في وعاء كبير ويضاف الثوم وحزمة الأعشاب المعطرة ويفرم الكل بالماء.

يترك الوعاء مغطى على نار خفيفة جداً مدة ست ساعات مع تحريك محتواه من وقت إلى آخر وإضافة الماء الساخن إذا جفّ المرق ويحىث يبقى في نهاية مدة الطهو مقدار أربع كؤوس.

يصفى المرق ويترك حتى يبرد ثم ترفع الطبقة الدهنية عن السطح وتتركز تصفية المرق في مصفاة من اسلك ناعمة الثقوب.

### المقادير

○ كيلوغرام من المقادير	○ حبثن من الجزر
○ المخلقة والمقطعة	○ مقطعتان
○ كيلوغرام ونصف من اللحم المقطع مع عظمه	○ ثلاثة فصوص من الثوم
○ بصلة مقطعة	○ حزمة من الأعشاب
○ لملهي كؤوس من الماء	○ المعطرة (البقيونس - كرهس - ورق الغار)

## صلصة اميركية

وصلصة ورشستر شاير والخل والملح والفليفلة المطحونة وكمية وافرة من البهار على نار خفيفة مع التقليب مدة خمس دقائق.

### المقادير

○ نصف بصلة مفرومة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
○ ناعماً	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ أربع ملاعق كبيرة من السكر	○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
○ نصف كأس من صلصة الطماطم (كلاشاب)	
○ ملعقة كبيرة من صلصة ورشستر شاير	

استعمل اليونانيون القدامى ورق الغار لصنع تيجان يتوجون بها أبطالهم. وقد استخرج من هذه التينة زيت واستعملت الأوراق في طهي أصناف اللحم المطهو والمرق.

### التحضير

تقَدَّم هذه الصلصة مع اللحوم المشوية. وتحضر بوضع البصلة المفرومة والسكر وصلصة الطماطم



## صلصة الكاري

ترافق هذه الصلصة أطباق الأرز والخروف والدجاج. يمكن جعلها بيضاء بالاستعاضة عن الطماطم بخليط من الأعشاب العطرية المفرومة.

### التحضير

تقشر الطماطم بتغطيسها بالماء الحار ثم تقطع ويزال بزرها وتقدم ناعماً، تقشر حبة التفاح وتبشر.  
تنوب الزبدة ويقل فيهما البصل على نار خفيفة حتى يذبل، يضاف الدقيق ويقلب باستمرار حتى لا تتشكل حبيبات منه. يترك حتى تمتص الزبدة كل الدقيق فيضاف الكاري وبشر التفاح ويقلب الكل حتى يتشكل خليط متجانس.  
يذوب مكعب مرق اللحم بالماء الساخن ويصب المرق فوق خليط الكاري تدريجاً مع استمرار التحريك ومتى يغلي مرق اللحم تضاف الطماطم والثوم المدقوق والملح والبهار. يتابع الطهو مدة ثلاثة أرباع الساعة على نار خفيفة جداً مع التحريك من وقت إلى آخر.  
يصفى المزيج ويعاد إلى النار ليغلي ثم يقدم.

### المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- حبة من التفاح
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- أربع حبات من الطماطم
- ملعقتان صغيرتان من الكاري
- كأسان من الماء
- مكعب من مرق اللحم
- فصان من الثوم
- ملح وبهار حسب الرغبة

## صلصة الخردل

مدة التحضير: ربع ساعة

### المقادير

- كأس من الخردل المطحون
- كأس من الماء
- كأس من الخل
- ملحقة صغيرة من بذور الكرفس المطحون
- ملحقة صغيرة من الكركم
- ملحقة كبيرة من نشاء الدقيق المطحون
- ملح، فلفل أبيض حسب الرغبة

### التحضير

يخلط الخردل مع بذور الكرفس والكركم ونشاء الدقيق والملح والفلفل. يضاف الماء والخل تدريجاً مع استمرار في التحريك حتى تتجانس المحتويات وتتكون صلصة متماسكة. تستعمل هذه الصلصة مع عديد من أطباق اللحوم الحمراء المشوية كما تستخدم بإضافتها إلى أطباق السلطة المختلفة.

الخل من أهم الألفاوية. يدخل في تحضير بعض الأطباق، خصوصاً منها السلطات والمقبلات. فهو مادة أساسية في صنع المعكبات على أنواعها، وحافظ للخضار يساعد على اختصارها السريع ويكسبها في الوقت نفسه مذاقاً مميزاً.

# ارشادات عامة

## الأجبان

- يفضل عدم حفظ الأجبان في الثلاجة الا بعد تغليفها بورق المينيوم.
- حتى لا تنتشف جبنة الجرويير وتتصلب تُغلف بقطعة قماش مرطبة بالماء والخل.
- بقايا الأجبان تُلحن وتخلط ببيضة مسلوقة ومهروسة. وتصنع من الخليط كرات تغمس بالدقيق وتقل مدة خمس دقائق.
- تكتسب جبنة الماعز طعماً لذيذاً اذا نقتع أربعاً وعشرين ساعة في زيت الزيتون.
- الأجبان المبشورة تُحفظ في وعاء مغطى بإحكام.

## كعكات الحلوى

- لتسهيل فصل القشدة وبعض أنواع الحلوى عن القالب، يوضع القالب في ماء بارد يُغمر ربع ارتفاعه، حوالي نصف دقيقة.

## الزبدة

اذا زُنخت الزبدة توضع في ماء يحوي بيكربونات الصوديوم بمعدل أربعين غراماً لكل ليتر ماء. تنتقع الزبدة في هذا الماء ساعتين ثم تغسل بالماء الجاري البارد. حتى لا تتطاير فقاقيع من الزبدة حين توضع على النار، يُرش الوعاء الذي يحويها بقليل من الملح.

## ديك الحبش

ليكتسب لوناً ذهبياً مشهياً يُدهن جلده بالزبدة أو بزيت نباتي ويفكى بورق الألمنيوم مدهون أيضاً بالزبدة أو الزيت ويدخل إلى الفرن. يُرفع عنه ورق الألمنيوم قبل انتهاء طهوه بساعة.

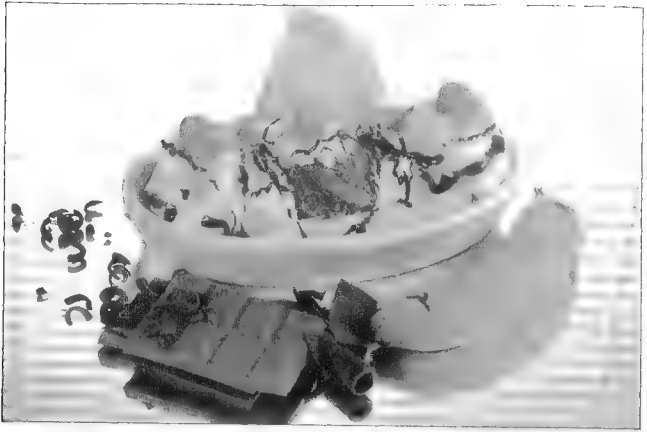
## القرديس

أجود أنواع القرديس هو الذي تكون اطرافه حمراء.

## المليونيز

لتنجح صلصة المليونيز يجب ان تكون حرارة كل المقادير المستعملة هي نفسها.





إذا كانت المثلجة ستقدّم قطعاً في كؤوس وجب القيام بما يلي:

- وضع الكؤوس في الثلاجة حوال ساعة قبل تقديمها.
- وإذا اضيفت الى المثلجة فاكهة فيجب ان تُبرّد في الثلاجة قبل تقديمها. يُستثنى من التبريد الشوكولا السائل الحار.
- تُعطى المثلجة شكل كرات صغيرة بملقط او بملعقتين. قبل صنع كل كرة يغطّس الملقط او الملعقتان بماء فاتر.
- صعوبة تقطيع المثلجة تعني انها باردة أكثر من الحد المناسب. ومعروف ان تبريد المثلجة أكثر من المعدل المطلوب يُفقدنا نكهتها.

المثلجات انواع عديدة وأحجام مختلفة، نورد طرقاً لتقديم بعضها:

#### المثلجة بالفاينيليا

- يصبّ عليها الشوكولا الأسود السائل المذوّب بالماء.
- يمكن ان تغطّى المثلجة بجات الفريز (الفراولة) النضرة وتُزيّن بالكريما الطازجة Chantilly.

#### المثلجة بالموكا

- يسكب عليها سائل الشوكولا وتغطّى بقشدة انكليزية وينثر

- لتلطيع كعكة حلوى ساخنة، تُغطّ سكّين في ماء مغلي ويقطّع بها.

- حتى لا تلتصق الحلوى في قعر قالب، يوضع في قالب اكبر منه حجماً ومغطّى قعره بالملح.
- للحصول على كعكة وجهها ذهبي اللون يُدهن اعلاها بصغار البيض المخفوق مع الماء.
- كي تحتفظ عجينة الكريب Crêpes بليونتها توضع بين صحنين على وعاء فيه ماء بدأ يغلي.
- قبل استعمال الزبدة في المعجنات توضع في وعاء حمام وتهرس بشوكة.
- حتى لا ترتخي عجينة التورتة Tarte ينثر عليها قليل من الدقيق.

#### المثلجات

إذا كانت ستقدّم المثلجات (البوظة) في صفيحة وجب القيام بما يلي:

- وضع الصفيحة في الثلاجة حوال ساعة.
- توضع على الصفيحة فوطه من قماش او من ورق حتى لا تنزلق المثلجة.

# ارشادات عامة

## البيض

- سلق بيضة في قشرتها شرخ، يُدهن شق القشرة بعصير الليمون الحامض أو بالخل قبل وضع البيضة في ماء السلق.
- للحصول على بيض مسلووق ورخو «برشت»، يضاف قليل من الخل الى ماء السلق قبل وضع البيض فيه.
- حتى لا تتصقق العجة في المقلاة يضاف الى البيض المخفوق قليل من الزيت قبل قليه.
- لتتفصل القشرة عن البيضة المسلوقة بسهولة تغمس في الماء البارد وتقلب باليد.
- للحصول على عجة طرية يضاف قليل من القشدة الى البيض المخفوق.
- حتى لا تتشقق قشرة البيضة في أثناء السلق تؤخذ مؤخرة البيضة يدبوس.
- لتصير البطاطا المقلية خفيفة يضاف اليها قبل قليها زلال بيضة مخفوق جيداً.

## البصل

- حين يستعمل البصل نيئاً في السلطة تدعك شرجاته بالملح ثم تغسل بالماء وتنشف قبل التتبيل.

## الزيتون

- للتخفيف من ملوحة الزيتون ينقع في الماء المغلي حوالى ربع ساعة.

## الطماطم

- لتسهيل تقشيرها تنقع بضع ثوان في الماء المغلي.
- ليرشح السائل من الطماطم تقطع الى نصفين وتوضع في وعاء وجهتها المقطوعة الى اسفل.
- الطماطم بالخل التي تؤكل مع اللحوم الباردة تُحضّر كالآتي: تنظف حبات الطماطم الصغيرة بغوطة من قماش بلا ماء، وتوضع في وعاء مع الخل ويغطى الوعاء بإحكام، بعد ثلاثة أسابيع تصبح جاهزة للاستعمال.

عليها كعك باللوز ويصب فوق الكعك السكر المغلي الحار (كراميل).

## المثاجة بالمليبس

يصب عليها شراب الفريز وتُزين بقلوب الجوز المقطع كل منها الى نصفين وتغطى بالكريما الطازجة Chantilly.

## الأناناس

يوضع على قطع من الفاكهة المنوعة ويغطى بقشدة انكليزية.

## المحار

يوضع المحار في المثاجة حتى يحين موعد تقديمه، على ألا تتجاوز هذه المدة الثلاث ساعات. ويغمس المحار بالماء والخل ليسهل فتحه.

## اللبن (الحليب)

- لإعادة النكهة الطبيعية الى اللبن يوضع الوعاء الذي يحويه في الماء البارد.
- اذا احترق اللبن يُغلف الوعاء الذي يحويه بقطعة قماش مرطبة بالماء البارد. ويكرر ترطيب هذه القطعة وتغليف الوعاء بها عدة مرات.
- حتى لا يلتصق اللبن في قعر الوعاء يُغسل داخله بالماء البارد قبل سكب اللبن فيه.

## الخضر الجافة

- تملح في أثناء الطهو.
- تضاف ملحقة كبيرة من الخل وملعقتان من السكر الى العدس في أثناء طهوه فيكتسب رائحة نكية.
- في أثناء طهو الخضر الجافة يضاف الى ماء السلق قليل من الزيت حتى لا تتكون رغوة وتنفو. لتسهيل هضم الخضر الجافة يُستبدل ماء سلقها عدة مرات.

## الخريل

توضع حلقة من الليمون الحامض على وجه الوعاء المفتوح حتى لا يجمد الخريل.

## ارشادات عامة

### اللحوم

- ليحتفظ اللحم المجفّر والمعدّل ليؤكل بارداً بطراوته، يجب تغليفه بورق المينيوم فور إخراجِه من الفرن.
- حتى لا تتجمّد اطراف الاسكالوب في اثناء الطهو تُشق هذه الاطراف بسكين حادة.
- لتحفظ قطع لحم العجل بلسونها الطبيعي تدعك بقطع الليمون الحامض قبل طهوها.
- يبقى اللحم المجفّر طرياً اذا ترك في فرن مطفا وبإبهِ مفتوح، لبعض الوقت.
- ليبقى النخاع شديداً متماسكاً يُغلى الماء ويرفع عن النار ثم يوضع النخاع فيه حوالى عشر دقائق.
- لتصير قطعة اللحم طرية تُنقع حوالى ساعة في ماء مالح مغلي مع نصف ليتر من الخل.



## ارشادات عامة

### الخل

- لاسكاب الخل نكهة لذيذة يضاف اليه قليل من الطرخون او الحبق وثلاثون غراماً من السكر او ملعقة صغيرة من العسل.
- ليشند زلال البيض المخفوق تضاف اليه بضع نقاط من الخل.
- يمكن حفظ قطعة لحم بلا عظم ونصف مطهوه مدة ستة اشهر، في الخل. عند الحاجة تُغسل قطعة اللحم بالماء البارد قبل متابعة طهوها. هذه الطريقة تناسب كل انواع اللحوم.

- لا بد من الاحتفاظ بزجاجة من الخل بصورة دائمة في المطبخ فهو يدخل في الكثير من الوصفات، ويسمح باعداد السلطة بسرعة وفي اي وقت.

- تستعيد البطاطا القديمة المجددة نضارتها، حين تُسلق بماء ممزوج بالخل، بمقدار ليتر خل لكل ليتر من الماء.

### المرق

تسلق مئة وخمسون غراماً من الهندباء مع عشر قطع من السكر في كاسي ماء مدة عشر دقائق. يصلى هذا المحلول ويحفظ . يضاف بعض النقاط منه إلى المرق فيكسبه نكهة شهية.

### السمك

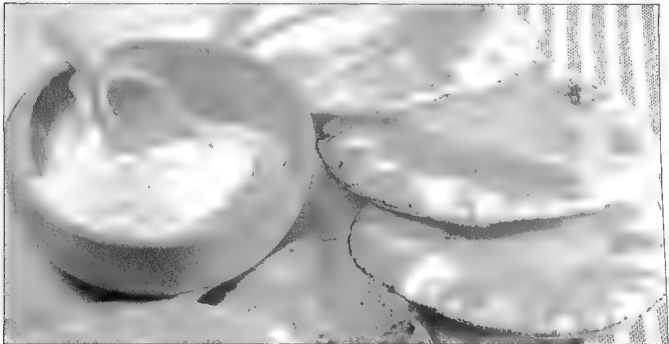
- قبل هي السمك ينقع مدة نصف ساعة في الماء المالح مع الزيت وعصير الليمون الحامض والتوابل.
- حتى لا تنتشر رائحة السمك في المنزل يُحرق قليل من اغصان الصعتر او اوراق الغار في وعاء معدني صغير.
- ليبقى السمك طازجاً اطول مدة ممكنة يفرغ من احشائه ويغسل ثم ينثر عليه الملح الخشن ويُلَف بقطعة قماش مبللة بالماء والخل.
- لتخفيف ملح سمك الرنجة ينقع حوالي ساعة في لبن بارد.

### البطاطا

- قبل سلق البطاطا بقشرها يستحسن وخزها بدبوس كي لا يتشقق القشر في اثناء الطهو.
- تتبرك سلطة البطاطا وهي ساخنة.
- تسلق البطاطا المقشرة في ماء ممزوج بالخل الابيض.

### الارز والمعجنات

لتفادي التصاق الارز والمعجنات في الوعاء تضاف ملعقة زيت الى ماء السلق.



---

# حفظ المواد

حفظ المواد الغذائية كان وما يزال ضرورياً. قديماً كانت مسألة حفظ المواد حيوية لصعوبة الحصول عليها في بعض المواسم كفصل البرد القارص الذي يسجن سكان المناطق الجبلية في بيوتهم شهوراً عديدة، ويضطرهم الى تناول المواد المخزونة. وفي البلاد الحارة كان موسم القَرّ يحرم السكان من أصناف الخضّر النضرة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية فيتحايلون على احكام الطبيعة باكتشاف وسائل تحفظ هذه المواد، او على الأقل كميات منها مدة طويلة. الحاجة كانت أم الاختراع في تراث الشعوب وهكذا عُرِفَت وسائل تقديد اللحوم وحفظ الخضّر بالخل والملح وتحويل اللبن الى اُجبان منوّعة. في العصر الحالي صارت التقنيات العلمية هي أم الاختراعات ووفّرت على الانسان تعباً كثيراً وجهوداً جسدية كبيرة، وبسّحت لفكره بالاتصاف الى معالجة قضايا اهم من سدّ حاجاته الغذائية. والاكتشافات العلمية المتعلقة بحفظ الأطعمة تشمل وسائل كثيرة منوّعة كالتعليب والتجفيف والتعريض لدرجات الحرارة أو البرودة والخ... ولعل اهمها جهاز التجليد الذي كان مقصوراً على بعض المصانع والمطاعم الكبرى، ولم يلبث ان نخل كل منزل كقطعة أساسية. جهاز التجليد يختصر مهمات ربة البيت ويساعد على تنظيمها وبرمجتها بدقة. لكنه كسائر الأجهزة الحديثة يتطلب ادراكاً لطرق استعماله وتنظيفه واصلاح اعطاله. جهاز التجليد يحفظ المواد الغذائية بكل مزاياها الغذائية شرط ان يتقن من يستعمله اختيار ما يُخزّن فيه ويتيسر تحضيره، تبعاً لمعطيات محدّدة



# الأطعمة المجمدة

من اصطلاحاتها، وتصل إلى جهاز التجميد المنزلي وهي محتفظة بفعاليتها الغذائية.

من ميزات الطعام المجمد أنه أرخص ثمنًا من الطازج ويسهل الحصول عليه بثمنه المنخفض نفسه في كل فصول السنة.

وربما كان الأمر بالغ الأهمية للذين يتبعون نظاماً غذائياً يحظر عليهم تناول مواد معينة ويوصيهم بمواد أخرى لأسباب علاجية. الأطعمة المجمدة نعمة بالنسبة إلى هؤلاء لتوافرها باستمرار.

نذكر أخيراً بنظرية الدكتور ماجنوس بايك التي أخذ بها عدد من علماء التغذية وتقول:

«معظم الخضار التي نشترها من بائع الخضار، قيمتها الغذائية أقل من المنتجات المجمدة وبشهادة مكتب الأبحاث التابع لجامعة «بريستول»، أن تجميد المواد الغذائية هو الوسيلة الأفضل لحفظ قيمتها الغذائية من دون تغيير يذكر في مذاقها ونوعيتها».

يبقى أن هناك استثناءات لهذه القواعد في بلدان أرضها المعطاء للخضار والفاكهة وسواها من المواد قريبة من أماكن بيعها. وربة البيت قادرة بالطبع على تمييز النضر الغض من هذه المواد عن الذي أصابته أعراض سببها مرور الزمن عليه.

## تجميد الأطعمة

لكل عائلة ظروفها الحياتية وإمكاناتها المادية التي تتحكم في أسلوب حصولها على حاجتها من المواد الغذائية. على أن اقتناء ما تحتاج العائلة لشهر أو لأسبوعين على الأقل، يبقى الأسلوب الاقتصادي الأصح. على ربة البيت أن تتذكر المحل الجدير بالثقة بالنسبة إلى أسعار السلع وجودتها، وتقصده لشراء ما يلزمها من الأطعمة المجمدة. وعليها أن تكتب قائمة بالمواد التي تحتاجها، وأن تعتبر هذه القائمة مسعدة للذاكرة لا برنامجاً يُفقد بحذافيره. ذلك لأنها قد تصادف سلعاً لم تتوقع أن تراها معروضة في غير موسمها أو قد تحتاجها في ظرف طارئ. المهم أن يبقى الهدف الأساسي هو تلبية جهاز التجميد بالمواد الأساسية أي: اللحم والطيور والأسماك والخضار والفاكهة.

على ربة البيت أن تخرّن في جهاز التجميد المنتجات الجيدة المحتفظة بخصائصها الطبيعية، سواء كانت نضرة أو مجمدة.

أحدث ما أكده العلم في مجال التغذية يُختصر بجملة قصيرة:

«الغذاء الصحي هو الأنفع». وتجاوب العالم المتقدم مع هذه الحقيقة فبات الكل يهتم بنوعية الطعام وكثيته.

وتأكدت العلاقة العضوية والمباشرة ما بين الغذاء والصحة والجمال، فأصبح من يريد تخفيف وزنه أو زيادته ومن يريد الحفاظ على نضارة بشرته والخب... يعتمد إلى مراقبة غذائه. المعاصرون يهتمون بمعرفة القيمة الغذائية لما يتناولونه وكمية محتوياته من البروتين والنشويات والدهون والفيتامينات، بالتحديد. وهذا يحتم طرح سؤال بالغ الأهمية في موضوعنا وهو:

هل تحتفظ المواد الغذائية المجمدة بالتلّيج، بالخصائص ذاتها المتوافرة في المواد الغذائية النضرة؟

الجواب الأكيد هو نعم. لكن نظراً للاعتقادات الخاطئة، والتي ما تزال سائدة في بعض الأذهان على الرغم من التقدم العلمي والإعلامي، نورد براهين تثبت أن الأطعمة المجمدة تحتفظ بكل خصائصها الغذائية.

منذ بدء تاريخ البشرية المعروف كان التلّيج أحد أهم وسائل حفظ الأغذية. والعالم البريطاني فرنسيس بيكون Francis Bacon، قضى عمره وهو يختبر تأثير التلّج على المواد الغذائية حتى بات مقتنعاً بأن الحرارة المتدنية هي الوسيلة الأفضل لحفظ هذه المواد سليمة. وفرنسيس بيكون هو مخترع التلّجة.

إما البراهين القاطعة فتوردها كالآتي:

تُحفظ الفاكهة والخضار لدى بلوغها مرحلة النضج الكامل وهي محتفظة بكل نضارتها، وتُجلد بتأثير الحرارة المتدنية لبضع ساعات فتبقى صالحة للاستهلاك طوال عام كامل. في المقابل من يستطيع الجزم بأن المواد الغذائية التي تباع في الأسواق تظل محتفظة بقيمتها وخصائصها الغذائية كاملة بعد مرور أيام وربما أسابيع، على قطفها ونقلها من مكان إلى آخر؟

خبراء التغذية يؤكدون أن كمية الفيتامينات التي تفقدها المواد المسماة «طازجة» في أثناء تخزينها ونقلها، هي أكثر من الكمية التي تفقدها المواد ذاتها في حال جُلدت بعد قطفها على الفور.

تُجلد اللحوم كحجم العجل والضأن والطيور والخب... وهي في أفضل حال من الصحة. وتحفظ بحالها هذه طوال مدة التجميد. الأسماك أيضاً تُجلد فور إخراجها من الماء أو بعد ساعات قليلة



## إعادة تجليد الأطعمة

الإرشادات المتعلقة بمعالجة المواد المجمدة في الحالات الطارئة:

يمكن إعادة تجليد الخبز والكعك والحبوب التي لا تحوي قشطة أو بوظة.

يمكن إعادة تجليد الأصناف المطهولة. لكن يستحسن استهلاك هذه الأصناف بأسرع وقت.

أنواع القشدة والبوظة لا يمكن إعادة تجليدها. يمكن تناولها إذا لم تكن قد استعادت طراوتها تماماً وإلا فلا مفر من الاستغناء عنها.

الفاكهة غير المطهولة وغير المسلوقة يعاد تجليدها.

اللحوم غير المطهولة ومثلها الأسماك والخضرا، لا يعاد تجليدها وهي نية بل يجب طهيها قبل تجليدها مرة ثانية.

يلاحظ هنا أن التجليد هو الوسيلة الأفضل لحفظ المواد وأنه أصبح من التخليل والتجفيف والتقديد والتعليب. فإذا خُيرت ربة البيت بين المجمد والنضر للنتيجة إلى كون ما يُعرض على أساس أنه «طازج» ليس مجمداً ثم تُؤب عنه الثلج وعاد طرياً فيبدو نضراً. وقد يحصل هذا خصوصاً بالنسبة إلى اللحوم والأسماك. في هذه الحال على الشاري أن يعلم أن المادة المجمدة بشروط صحيّة هي الأفضل بكثير من تلك المشكوك في كونها نضرة بالفعل.

**تجليد السمك:** يجب أن يجلد السمك والمحار بعيد إخراجهم من الماء. لذلك يستحسن ترك مهمة تجليدها للشركات التي تملك الخبرة الكافية وإمكانات تجليد السمك فور اصطياده.

أفضل وسائل تجليد سمكة كاملة هو وضعها في الجهاز بلا غلاف ثم إخراجها ووضعها في ماء مثلج ثم أعادتها إلى جهاز التجليد. تُكرّر هذه العملية حتى تتكوّن قشرة من الثلج على جلد السمكة. أخيراً تُغلف السمكة بورق بلاستيك شفاف وتوضع في كيس نايلون.



# جهاز التجميد

ثانياً: توفير أنواع كثيرة من المواد الغذائية القريبة من متناول اليد والتي تسمح باغناء وجبات العائلة اليومية، بأصناف عديدة.

ثالثاً: تمكّن ربة البيت من طهو الطعام ساعة تشاء، وبالتالي من تنظيم وقتها وبرمجة مهماتها المنزلية والاجتماعية.

رابعاً: حفظ مواد كثيرة بكل خصائصها الغذائية ونضارتها، وخصوصاً تلك التي قد تنتجها الحديقة المحيطة بالمنزل.

هدف هذه الدراسة ارشاد من يهوى الأمر، الى أفضل وسائل الافادة من جهاز التجميد. ولهذا لا ذكر فيها لأي اسم تحصل هذه الأجهزة ولأي مصنع ينتجها.

## الاعتناء بجهاز التجميد

جهاز التجميد يضمن للمائدة العائلية تنوعاً كبيراً كما ذكرنا، ويوفر تكاليف الغذاء بنسبة ١٠ بالمئة، والكثير من الوقت. وعملية تخزين المأكولات في هذا الجهاز بسيطة سهلة، شرط اتباع بعض المبادئ العامة التالية:

**الموقع:** موقع الجهاز في المطبخ او خارجه يسهم في تخفيض مصروفه من الكهرباء ويحميه من التلف. اذا كان المنزل مستقلاً فافضل مكان للجهاز هو غرفة المؤن الواقعة تحت الأرض اكثر الأحيان، أو مرآب السيارة أو اية غرفة في الحديقة. وإذا تقرّر وضع الجهاز في المطبخ لكون المسكن شقة، أو لتسهيل استعماله، فيجب أن يكون بعيداً عن الفرن وعن أي موالد للحرارة كالوحدات الكهربائية وأجهزة التدفئة المركزية. يجب ابعاده أيضاً عن مصادر الرطوبة. والافضل تشيئه على قاعدة خشبية تعلو عن الأرض حوالى عشرة سنتيمترات لتضمن له التهوية المناسبة.

يُنظف جهاز التجميد ويُكَمع من وقت الى آخر بالمادة المستعملة لطميع السيارات فتحتظ من التآكل والصدا.

من باب الاحتياط المبدئي يُفضل تزويد جهاز التجميد بقليل حتى لا يظنه طفل مثلاً، ولا يدري به احد. وايضاً لا بد من التأكد ان واصل الكهرباء بجهاز التجميد لا يشكل خطراً على من يلمسه. من اسباب الاحتياط أيضاً ان يوضع الجهاز الثقيل الوزن، خصوصاً في حال امتلائه بالمواد، على قاعدة تتحمل وزنه.

أخيراً يجب ان يوضع الجهاز في مكان واسع بحيث يسهل فتح باباه واغلاقه، ومراقبة مسجل درجة حرارته بلا عناء.

فوائد جهاز التجميد تتعدى حفظ وتخزين بعض المواد. يُمكن هذا الجهاز ربة البيت من طهو بعض الاصناف وخبزها وتركها فيه الى حين حاجتها اليها لاكمال وجبة، أو في حال حضور ضيف من دون موعد سابق. ويُمكّن أيضاً من اقتناء ما تحتاجه من مواد غذائية لشهر كامل.

من المواد الواجب توافرها في جهاز التجميد بشكل دائم، الخبز والزبدة وعلبة لبن وقليل من الاجبان.

شراء المواد المجمدة يجب ان يتم في محلات معروفة لضمان جودتها وتنوع اصنافها.

يُستحسن اقتناء مغلفات كبيرة - تعرف بالمغلفات العائلية - من الاصناف التي يريغها اكثر افراد العائلة. المغلف الكبير الواحد افضل اقتصادياً من مغلفات صغيرة عديدة.

لا ضرر من الاعتراض على سلعة معروضة لا تتّمع بما يُعلن عنها من مزايا، أو فيها خلل. فالاعتراض قد يدفع الشركة المنتجة الى تحسين السلعة.

تاريخ صلاحية الطعام المجلّد بالغ الأهمية. كل شركة تحترم اسمها حرصت على ذكر تاريخ التعبئة وتاريخ الصلاحية على المغلفات ويجدر بالشاري التنبّه الى هذه التواريخ والعمل بمقتضاها.

من غير المنطقي ولا الضروري، تخزين كمية من المواد الزائدة الثمن والكبيرة الحجم في جهاز التجميد.

تُغتتم فرصة تدوير الثلج وتنظيف جهاز للتجميد لاعادة ترتيب المحفوظات فيه.

نسبة كبيرة من المنازل الحديثة، تبلغ ستين بالمئة في الدول المتقدمة، تتمتع بفوائد جهاز تجميد للمواد الغذائية.

والتجميد يعني التجميد بالتليج. المائتات التي لا تملك جهاز التجميد هذا، تستعمل قسم التجميد من الثلاجة المنزلية لتخفظ فيه بعض المواد الضرورية.

اختراع جهاز التجميد حدث كان له ابلغ الأثر على عادات المعاصرين. تغيّرت كل اساليب شرائهم للمواد الغذائية وحفظها وطهوها، من جهة، ومن جهة ثانية تعوّدوا بسرعة على الافادة من مزايا وفوائد هذا الابتكار التقني الحديث.

## أهم فوائد جهاز التجميد

أولاً: توفير الوقت الثمين الذي كانت تهدره ربة البيت بجوالها في الأسواق يومياً لاتتباع ما يلزم العائلة من مواد غذائية.

## جهاز التجميد

ويمكنه من تأدية وظائفه بانتظام. وتراكم الثلج في داخله يقلل من فاعليته.

لا يحتاج الجهاز الأفقي الشكل الى تدوير الثلج سوى مرة او مرتين في السنة، اما الجهاز العمودي فيحتاج الى هذه العملية اربع مرات في السنة. يجب نزع الثلج المتراكم حول باب الجهاز كلما كان ذلك لازماً، وللتأكد من ان الباب يقلل بإحكام. وهذه العملية لا تفرض إفراغ كل محتويات الجهاز، بل يكفي اختيار يوم بارد للقيام بها.

عملية تدوير الثلج بشكل كامل تقضي باتباع الخطوات التالية:

(١) قطع التيار الكهربائي عن الجهاز.

(٢) اخراج كل المحفوظات من الجهاز.

(٣) وضع المواد الشديدة التأثير بتقلبات الحرارة كالمثلجات «البوظة» مثلاً، في قسم التجميد من الثلاجة المنزلية، ويوضع لكبر قدر ممكن من المواد المحفوظة في قسم التبريد من الثلاجة. بقية المواد تغلف ببرق نظيف وتوضع في مكان بارد.

(٤) تغطية قعر الجهاز بعدة طبقات من الورق العادي

وثيقة الضمان: الشركات التي تباع الجهاز ترفقه عادة بوثيقة ضمان وتتکفل باصلاح أي خلل يطرا عليه في مدة محدّدة. يجب قراءة هذه الوثيقة بتمعّن والتأكد من شمول الكفالة الإصلاحات الطارئة والسريعة، حتى لا تتلف محتويات الجهاز في حال اصابه عطل وتأخر اصلاحه.

التنظيف: يُنظف الجهاز من الخارج بطريقة تنظيف اية ثلاجة منزلية، أي بمائل لا ينزع عنه الطلاء الخارجي وبماء فاتر.

تُنظف المروحة المصفاة كل ستة اشهر منعاً لتراكم الغبار عليها. بالطبع يُقطع التيار الكهربائي قبل البدء بعملية التنظيف وترفع الشبكة وتنظف بفرشاة ناعمة او بالة تسحب الهواء والغبار، ثم تعاد الشبكة الى مكانها ويتم وصل التيار الكهربائي.

بعد تدوير الثلج تفصل الخزانة من الداخل بمحلول بيكاربونات الصودا والماء الفاتر وتجفّف تماماً قبل اعادة المواد المحفوظة اليها.

تدوير الثلج:

تدوير الثلج أهم العمليات التي تحافظ على سلامة الجهاز



# جهاز التجليد

ويصب عليها ماء حار. ثم يقلل باب الجهاز مدة عشر دقائق ليتساعد البخار من داخله.

٥) نزع الثلج بسرعة وقطعة من بلاستيك عندما يبدأ الثلج يلين. لا يحف الثلج بأدوات معدنية حتى لا يتخدش الطلاء.

٦) متابعة حف الثلج ونزعه حتى لا يبقى له أي أثر.

٧) غسل داخل خزانة الجهاز ورفوفه بمحلول بيكربونات الصوديوم والماء الفاتر. أخيراً تجفف كل قطع الجهاز ونحوه ويوصل بالتيار الكهربائي وتعاد إليه المواد المحفوظة.

## الحالات الطارئة:

على سيدة البيت أن تتعود مراقبة الجهاز والتأكد من كونه يعمل بانتظام. واقتناء ميزان للحرارة، إذا لم يكن الجهاز مزوداً بمثل هذا الميزان، أمر ضروري لتسهيل المراقبة. درجة الحرارة المثلى داخل الجهاز هي ثماني عشرة درجة مئوية تحت الصفر. إذا ارتفعت الحرارة أكثر من هذا المعدل تصاب المواد المحفوظة ببعض التلف، وإذا تدنت عنه تسبب صروراً كهربائياً اضافياً لا مرفود له. وثقت هنا، إلى أن وضع مواد غذائية غير مثلجة في الجهاز يؤدي إلى ارتفاع بسيط لدرجة حرارته في خلال المدة الكافية لتجليد هذه المواد.

الخلل: في حال طرأ خلل على الجهاز لا بد من الاتصال بالشركة الضامنة. لكن يُستحسن التأكد أولاً من كون الخلل ليس عابراً ومن أن باب الجهاز كان مغلقاً بإحكام.

انقطاع التيار الكهربائي: انقطاع التيار الكهربائي حادث نادر في الظروف العادية. وفي كل الأحوال تبقى الأطعمة المحفوظة في جهاز قطع عنه التيار، صالحة غير معرضة للتلف مدة أربع وعشرين ساعة. وإذا أعلن سلفاً عن قطع التيار الكهربائي فتُخذ الإجراءات التالية على الفور:

١) يُبعد الجهاز عن أي مصدر للحرارة.

٢) تخفّض حرارة الجهاز إلى حدّها الأقصى قبل ساعتين من الموعد المحدّد لانقطاع التيار.

٣) الأطعمة الأكثر تأثراً بارتفاع الحرارة تُنقل إلى المكان الأشدّ برودة في الجهاز، أي عمق الجهاز الألفي، وقرع الجهاز العمودي.

٤) التأكد من أن الجهاز مليء تماماً، وإلا يُناتر إلى سد الفراغ بورق عادي. الفراغ يسهّل مجرى الهواء ويسرّع بالتالي عملية ذوبان الثلج.

٥) وضع اغطية سميكة على الجهاز.

٦) لا يفتح باب الجهاز إلا بعد مرور بضع ساعات على عودة التيار الكهربائي.

## أفضل وسائل استعمال جهاز التجليد

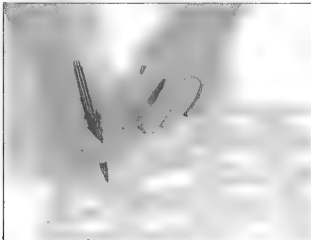
أهم وسائل الافادة القصوى من جهاز التجليد هو تصنيف وترتيب محتوياته. والاكتفاء بفتح باب الجهاز وإلقاء بعض المغلفات في داخله، لا يلبث أن يولّد فوضى يصعب علاجها ويخطئ المواد المجمدة حديثاً بتلك الموجودة في الجهاز منذ مدة طويلة. لا بد لمن يستعمل هذا الجهاز من ترتيب محتوياته وتصنيفها بشكل عملي.

**بطاقات واللوان:** البطاقات أو الملصقات الصغيرة يجب أن تكون من نوع لا يحفّ بتأثير الحرارة المتدنية حتى لا تنفصل عن المغلفات وأن تُكوّن المعلومات عليها بالحبر الصيني حتى لا تمحى. الحبر المائي يزيل في أثناء التجليد. يمكن استعمال الألوان لتمييز الأصناف، كوضع ملصق احمر على مغلف اللحم وآخر أزرق على مغلف السمك وغيره اخضر على مغلف الخضار والخ... وفي الأسواق اربطة متعدّدة الألوان للاكياس التي تحوي المواد. تمييز المواد بالألوان يُسهّل تصنيفها شرط أن يُتبع نظام الترتيب نفسه باستمرار.

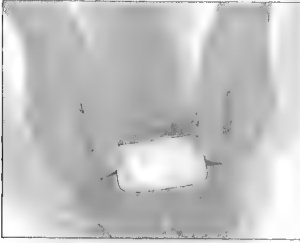
يحمل الملصق المعلومات الآتية مكتوبة بخط واضح: ١ المحتويات، ٢ الكمية، ٣ الوزن، ٤ التاريخ.

## ترتيب الجهاز العمودي

الجهاز العمودي يستوعب أقلّ من الجهاز الأفقي، ويفرض هذا ترتيب محتوياته حتى لا تبقى فيه فراغات. يجب أن



## جهاز التجميد



المعدات التي لا بد منها هي:

- ميزان حرارة أجهزة التبريد
- سكن للمواد المجدة
- بعض القواب
- مكبس خاص لأقراص اللحوم (الهامبرغر)

### التغليف

التغليف المثقن يحافظ على جودة المواد المجدة، والتغليف غير الكامل أو المنفذ بأعمال، يؤدي الى تسرب الماء من المواد المجدة واليهاء، وعدم انتظام الهواء والحرارة واختلاط الروائح الغريبة المتناثرة.

لا بد وأن يكون التغليف مانعاً للرطوبة والهواء والأبخرة، وأن تكون موادها غير سامة ولا تؤثر في نوعية الطعام أو لونه. أكثر مواد التغليف رواجاً الأوراق المعدنية (foil) والأوراق الشفافة البلاستيكية (polythene) والأوراق المعدنية (freezer foil) وهي متينة ومصنوعة لتغليف مواد كبيرة الحجم كاللحم بعظمه مثلاً، ويستحسن تقويتها بإدخالها في كيس من البلاستيك لتدارك نتائج إصابتها بقطب في أثناء عملية التغليف.

من مستلزمات التغليف أيضاً الصينيات والمقاليات التي تُجَلَّد فيها المواد ثم تُسَخَّن في المقلاة ذاتها.

يجب أن تكون أكياس التجميد متينة حتى لا تتشقق بتأثير الحرارة المتدنية، وفي حال استعمال الأكياس العادية تُغْلَف المواد بكيسين بدلاً من واحد، لضمان عدم وجود ثقب في الغلاف تؤخر عملية التجميد أو تقسدها.

يخصَّص رفٌّ لكل صنف من الأطعمة المحفوظة، أي رفٌّ للسك ورفٌّ للفاكهة وثالث للخضر والخ... بعض أجهزة التجميد المنزلية يحوي رفوفاً صغيرة داخل بابها. تُخصَّص هذه الرفوف للمواد التي تستهلك في زمن قصير ولا تتحمل التجميد أكثر من شهر.

بعض المواد يستحسن تقسيمها إلى حصص صغيرة قبل تجميدها. تعادل كل حصّة الكمية المستعملة في إعداد صنف واحد من الطعام، وتُصق بطاقة على مغلفها لتذكّر بنوعها وكميّتها. وتوضع المواد التي لن تُستعمل في وقت قريب في عمق الجهاز، حتى لا تضطر ربة البيت الى إخراجها كلها منه كلما احتاجت إلى إعدادها.

### ترتيب الجهاز الأفقي

جهاز عمودي حجمه عشرة أقدام مكعبة يستوعب ٦٨ كيلوغراماً، بينما يستوعب الجهاز الأفقي الذي له الحجم نفسه، تسعين كيلوغراماً. لكن لا مجال للاستفادة من سعة الجهاز الأفقي إذا لم تُرتَّب محتوياته تبعاً للمنطق وحسن التدبير. فسانطق يقضي بوضع المغلفات الكبيرة في قعر المستودع، وتعليق الصغيرة المرشحة للاستعمال اليومي بمشابك، ويقضي حسن التدبير باستعمال علب من بلاستيك، يسهل إخراجها وإعادة ثا الى مكانها.

### المعدات

في الأسواق معدّات كثيرة خاصة بأجهزة التجميد، وعلى ربة البيت ألا تنتقي إلا ما تحتاجه فعلاً منها. الأجهزة الأفقية تُرفق عادة ببعض المعدات كالسلال والألواح الفاصلة مثلاً، وإذا تبين أن مستعمل الجهاز يحتاج الى معدّات اضافية فهو قادر على شرائها في أي وقت.

المعدّات الضرورية هي من نوع المقلاة والسلال. وأي وعاء يمكنه تادية دور المقلاة عند الضرورة، وأية سلة معدنية، تحل محل السلة المخصصة لنقع وتغليف بعض الفاكهة. كذلك تقوم صينية الخبز مثلاً، بوظيفة الصينية الخاصة بالتجميد السريع، ولا تقل عنها فعالية.

تفريغ الهواء من مغلفات المواد المجدة واقفلها بإحكام أمران ضروريان لانتاج عمليتي التجميد وإعادة التجميد. لكن لا داعي لاختيار آلة خاصة لسحب الهواء وآلة لإقفال المغلفات بتأثير الحرارة، يمكن امتصاص الهواء بالانبوب المستعمل لشرب العصير وإقفال المغلفات بالوسائل المتاحة لكن بتأن.

## جهاز التجليد

**السمك:** يصعب التأكد من كون السمك قد تمّ اصطاده حديثاً، إلا في حال كان الشاري قريباً من البحر ورأى الصياد وأصلاً إلى الشاطئ حاملاً شبكه المملئ بالسمك. وهذا ليس ميسوراً بالنسبة إلى أكثر الناس. لذلك يُفضّل شراء السمك مجلداً.

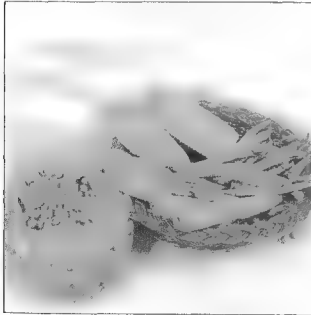
**الفاكهة والخض:** يتطلّب اعداد الفاكهة والخضر للتجليد وقتاً طويلاً ومهارة وخبرة، وقد يكلف أكثر من الاكتفاء بتخزين الفاكهة والخضر التي تُشترى مجلدة.

**الوجبات السريعة:** كل الأطعمة المجلدة يمكن اعتبارها وجبات سريعة، وبعضها هو فعلاً من نوع هذه الوجبات كالبيتزا والخبز وأنواع الكعك والبطيخ والبرولة. كل هذه المواد تُستهلك بعد أخراجها من الجهاز بدقائق قليلة.

**الطبخ:** يمكن أن تعدّ ربة البيت صنفين أو أكثر من الطعام في الوقت نفسه، وتخزين الأصناف وتقديمها يوم لا تكون قادرة على الطهو لسبب أو لآخر.

**لمء الوقت:** عندما تجد ربة البيت متسماً من الوقت لا تعرف كيف تملأه يمكنها أن تطهو بعض الأصناف وتحفظها في جهاز التجليد لتلبي حاجتها منها حين تلاحظاً بنقص في إحدى الوجبات أو بضيق.

**الحفلات:** جهاز التبريد خير مسعف في اعداد اللواتم والحفلات. تُحفظ فيه اصناف كثيرة ومتنوعة وكلّها جاهزة للتقديم بعد تسخينها.



للأكياس البلاستيكية (polythene) استعمالات كثيرة في المطبخ وهي متوافرة بالوان وخصائص مختلفة منها للسلق مثلاً أو لحفظ اللحم والخ... ويُنصح باقتنائها بكميات كبيرة. اما المغطات القاسية (Rigid Polythene) فمخصصة لتغليف مواد تحتاج إلى أكثر من ورق معدني لحمايتها، من مثل كعكة الطوى. الطب البلاستيكية المزدوجة بغطاء مانع لتسرّب الهواء، هي من أفضل المغطات وأمنتها، لكنها تشغل مساحة كبيرة. وإذا استعملت علب بعض اصناف الأجبان واللبن الرائب بدلاً من علب البلاستيك الخاصة بالتجليد، فالأفضل أن تُغلف بأكياس لأنها قابلة للتشقق. والأفضل أن تُستعمل للتجليد الموقت فقط.

ورق البلاستيك الشفّاف (Cling film) تُغلف فيه المثلجات والمواد الكبيرة الحجم والحصص والشراحت. ويعد تغليف كل حصة أو كل شريحة بهذا الورق تجمع داخل كيس.

### الأوعية المستعملة للتجليد

الطريقة العملية والاقتصادية هي تجليد الطعام في الوعاء الذي طُهي فيه. وكل وعاء يقاوم النار يمكن وضعه في جهاز التجليد باستثناء الوعاء الزجاجي، إلا إذا كان مرفقاً بملصق يشير إلى كونه يتحمل الجليد. بعد أن يتجلّد الطعام ويصير كتلة واحدة صلبة يمكن أخراجها من الوعاء وتقليفه بورق معدني وأعادته إلى الجهاز. هذا يوفر نقل الطعام من وعاء إلى آخر ويحرّر الوعاء فيُستعمل لأغراض مختلفة.

### نصائح وإرشادات

يعتقد البعض أن اقتناء كمية كبيرة من مادة غذائية واحدة هو ضرب من الاقتصاد وحسن التدبير. الواقع هو ضرورة تخزين ما يكفي لسدّ حاجة العائلة وإلا كانت النتيجة معكوسة، أي حصول هدر للمال والوقت.

**للحوم:** عندما تقتني ربة البيت نصف خروف مثلاً فلتعلم أن وزن العظام فيها يساوي ثلث وزن اللحم. الأفضل شراء نوع اللحم الذي يرضي أفراد العائلة، وإن يكن مقطعاً إلى حصص صغيرة، حتى ولو كان ثمنه أعلى من ثمن اللحم بعظمه.

**الدواجن:** لحم الدواجن المقطّع والمنزوع عظمه من المقتنيات المفيدة لأنها لا تحتاج إلى تليين قبل طهوها. وفي الأسواق حصص من صدور الدواجن أو أفخاذها أو جوارحها تلبي رغبة الشاري. وتباع شراحت مجلدة جاهزة للطهو من لحم ديك الحبش والأرانب والبط والأوز.

# تجليد الاطعمة

في كل الأحوال لا بد من الإشارة الى امرين مهمين: الأول ان جهاز التبريد لا يجلد سوى عشرة بالمئة من مستوعباته كل أربع وعشرين ساعة. وإذا حملناه فوق طاقته يتم التجليد ببطء ولا تكون نتائجه مرضية. الثاني هو ضرورة اتباع تعليمات الشركة صانعة الجهاز وإرشاداتها المتعلقة بكيفية تشغيله.

## تجليد اللحوم والدواجن والأسماك

يمكن تجليد اللحوم والدواجن والأسماك وضمان نتائج مرضية ويمكن شرائها مجمدة من محلات متخصصة.

**اللحوم:** قد نجد في المحلات الكبرى قطعاً كبيرة من اللحم المجمد. إذا لم يكن ثمن هذه القطع أقل بكثير من ثمن القطع الصغيرة، فشرء القطع الصغيرة يبقى أفضل. أما تجليد اللحم الطازج فيفضي للتأكد من كونه مُطعماً بالتفان وبشكل كامل يمنع تسرب الهواء اليه، وإلا فسد التجليد.

**الدواجن والطيارد:** مبدئياً يمكن لأي صاحب جهاز تجليد أن يجلد لحوم الدواجن، لكن عملياً ينصح بشرء هذه اللحوم مجمدة على أيدي اختصاصيين. فإذا تقرر تنفيذ عملية التجليد في البيت فيجب تعليق الطير ونقف ريشه ثم سلخ جلده قبل تجليده.

قد يرغب افراد العائلة بتجليد منتجات حديقتهن المنزلية لاعتقادهن بفوائدها وكونها لم تنمو بفعل عناصر غير طبيعية كالأسمدة والأدوية وسواها.

هذا صحيح ويمكن، إلا أن القاعدة العامة تقضي بترك عمليات التجليد لأصحاب الاختصاص. وفي حال الإصرار على تجليد منتجات حديقة البيت، هذه بعض الإرشادات الضرورية:

**التجليد السريع:** أهم مبادئ التجليد أن يتم بسرعة فائقة، كي تحتفظ المواد بنكهتها الطبيعية وفوائدها الغذائية. عندما يتجلد الطعام تتكون بلورات من الثلج بين خلاياه. هذه البلورات تكون صغيرة في حال التجليد البطيء، وهذه البلورات الكبيرة تكثت هيكلية الخلية فتغير نكهة المادة وتفقدها عناصرها الطبيعية وبعض عناصرها الغذائية.

يجب تشغيل التثليج السريع، بإدارة المفتاح الخاص به، قبل ادخال أية مواد الى الجهاز، لأنها ستمتص جزءاً من برودته وتحرم منها بقية المواد.

بعض الأجهزة مزودة بقسم للتجليد السريع معزول عن سائر أقسام الجهاز، مع العلم أن التجليد في هذا القسم يستغرق أربعاً وعشرين ساعة. وفي حال لم يكن الجهاز مزوداً بهذا القسم توضع المواد المراد تجليدها في المكان الأشد برودة من الجهاز ولا يفتح بابه قبل، بضع ساعات.



# تجليد الاطعمة

محتج الحفظ			
الخضار	الاعداد	مدة السلق	التغليف
الهليون	لا يجك سوى الهليون الطري. بعد غسله يجمع حزمًا ويربط	ما بين دقيقتين وأربع دقائق	يفلف في علب من البلاستيك
الفول	بداخل علبه	ما بين دقيقتين وأربع دقائق	يجك من دون غلاف حتى يجمد ثم يوضع في اكياس
اللوبيا (الفاصولياء الخضراء)	يقطع طرفها وتقسّم إلى جزئين	ما بين دقيقة ودقيقتين	تجك بطريقة تجليد الفول
القرنبيط	يقطع إلى اثمار صغيرة وينزع جزءه الخشبي ويفسل في الماء الحار	ثلاث دقائق	يجد من دون تغليف حتى يجمد ويوضع في علب من البلاستيك
الجزر	تترك الحبات الصغيرة كاملة بعد زرع ورقها الأخضر وتترك بعد سلقها	حوالي أربع دقائق	تجك من دون تغليف حتى تجمد وتعبأ في اكياس
الكرنب	لا تجك سوى حباته الصغيرة وتنزع اوراقه	ثلاث دقائق	تجمد الحبات ثم توضع في اكياس
الكوسا	لا تجك سوى الحبات الصغيرة	ثلاث دقائق	مثل الكرنب
البصل	لا يصلح للاستهلاك نيئاً بعد تجليده يمكن استعماله في الطبخ	دقيقتان	يجك حتى يجمد ثم يعبأ في كيسين منعاً لتسرب رائحته
الكراث	تقطع جذوره ويؤوسه الخضراء	أربع دقائق	مثل الكرنب
الثلاث والجزر الأبيض	تنظف الحبات وتنشر ويمكن تقطيعها	أربع دقائق	مثل الكرنب
البازلاء	لا تجك إلا الحبات الصغيرة	دقيقة	مثل الكرنب
البطاطا القديمة	لا تصلح بعد التجليد سوى للقلي (chips)		مثل الكرنب توضع البطاطا في علب من البلاستيك







## تجليد الاطعمة

تجليد اللحوم والطيور والدواجن والسمك			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
قطعة لحم	ينزع دهنها وعظمها وتربط بخيط لتحفظ بشكلها	تغلف القطع كل واحدة بمفردها	١٢ شهراً للحم البقر والعجل والخروف
قطع لحم (ستيك او اسكالوب)	ينزع الدهن والعظام الناطقة. يجب الا تتعدى سماكة الستيك ٢,٥ سنتيمتراً.	تغلف بورق شفاف (cling film) ثم توضع في اكياس	١٢ شهراً للحم البقر والعجل والخروف
لحومات اليخنة	تلتزم المادة الدهنية والعروق ثم تقطع قطعاً او شريحت	توضع في اكياس من البوليثلين polythene	٨ اشهر للحم البقر او العجل او الخروف
اللحم المفروم	لا يجدد سوى اللحم الاحمر	يخزن اللحم المفروم بكميات تناسب الاستهلاك	سنة اشهر
قلوب وفواصص وكلى	تنتظف من المواد الدهنية القاسية والعروق	توضع في اكياس من البستيك مع فواصل من ورق معدني	سنة اشهر
نقانق	يجب ان تكون معدة حديثاً غير مدهنة وفيها كمية قليلة من البهارات	تجفف اولاً ثم تغلف في اكياس	سنة اشهر
طيور	تستخرج قوائصها واكبادها. تغسل من الداخل والخارج	يغلف كل واحد منها في ورق معدني ثم توضع في اكياس	١٢ شهراً للديك ٦ اشهر للبط والاوز

تجليد السمك			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
السمك والدراق	لا يُجدد إلا الشمر الصلب بعد تسخينه تنزع قشرته ويشرح وتطلى الشريحات بعضير الليمون الحامض	يعلب في اكياس مطوية بالبستق	ما بين ثمانية وعشرة اشهر
الخورخ	يفسل ويقطع مع قشره إلى جزئين وتنزع نواته	يفلس في السكر المذوب ويوضع في علب	عشرة اشهر

## تجليد الاطعمة

حبيد الفاكهة (تفاح)

النوع	الإعداد	التغليف	مدة التخزين
الفراولة	تنزع السيقان	يعلب في اكياس جافة او في علب بعد تعطيسه في السكر المذوب	عشرة اشهر
التفاح	يقشر وينزع بذره ويقطع حلقات او شرائح	توضع الشرائح في اكياس	ما بين ثمانية وعشرة اشهر إذا لم يكن التفاح مطبوخاً
الحمضيات	تقشر وتقطع حلقات او شرائح	تعلب في اكياس جافة او في علب بعد تعطيسها في السكر المذوب	عشرة اشهر
الاجاص	يقشر ثم يقطع إلى جزئين أو أربعة أجزاء ثم تغطى القطع بعصير الليمون الحامض	تُعلب بعد تعطيسها في السكر المذوب	ما بين ثمانية وعشرة أشهر

الحلويات والفاكهة المجمدة

النوع	الإعداد	التغليف	مدة التخزين
مارينجو	يطبخ كالعادة ويبرد قبل تجليده	يجلد في أطباق معننية حتى يجمد ثم يوضع في علب من البلاستيك وتكفل كل حصة عن الأخرى بورق معنني	ثلاثة أشهر
موس سولفيه	تُحضّر بالطريقة المعتادة	يغطى الاناء بورق معنني ثم يوضع في كيس من البلاستيك	شهران إذا كانت معدة مع الجيلاتين وشهر واحد إذا كانت المعدة بالقشدة والبيض
مرق اللحم	يُحضّر كالمعتاد ويرفع الدهن عن سطحه	يوضع في علب من البلاستيك او في صينية. يثلج سائلاً وحين يجمد يوضع في اكياس	ثلاثة أشهر
بودينج	تُحضّر في وعاء مبطن بورق معنني	ثم يغلف الوعاء بأكياس من البلاستيك	ثلاثة أشهر

## تجليد الاطعمة

تجليد الاطباق المخبوزة			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
البسكويت	توضع العجينة في صوان ويجب أن يحتوي البسكويت المخبوز على مواد دهنية ليجلد	تغلف الصينية بورق شفاف (cling film) ثم توضع في اكياس	سنة اشهر
الخبز	لا يجلد إلا الخبز الطازج	تغلف الأرغفة كل على حدة ثم توضع في اكياس. تترك شرائح الخبز في غلافها الاصلي	سنة اشهر
عجين الخبز	يضاف إليه ٥٠٪ من كمية الخميرة المستعملة عادة ويعجن ثم يجلد على الفور	يغلف في كيس كبير حتى يتمدد	شهر
الكعك	يجلد بأسرع ما يمكن وتكون كمية البهارات والنقولات فيه قليلة	يغلف بورق شفاف ثم يوضع في اكياس وتفصل الحمصص بورق معدني	عشرة اشهر وأربعة اشهر للكعك مع الفاكهة
الحلويات	توضع في صحن معدنية (food dishes) ولا تخبز	تغلف كل قطعة بمفردها ثم توضع كلها في كيس	ما بين شهر وثلاثة اشهر
البقلا	تحضر بحسب الوصفة ولا تخبز	تجلد على ورق معدني حتى تجمد ثم تغلف بورق معدني وتوضع في اكياس	شهر



# تليين الاطعمة

وثلاثين وثمان واربعين ساعة. وتستعمل العصارة الراشحة من اللحم في اثناء تليينه، لرقته بها وهو يطهى، أو لاعداد مرقه.

**الدواجن والطرائد:** يجب تليين الطيور المجلدة قبل طهوها لتتأكد ان داخلها ينضج بالظهور. وغالباً ما يحصل ان تنضج جوانب الطير الخارجية ويبقى داخله مُجلدٌ بسبب عدم تليينه تماماً قبل طهوه. يُفضل تليين الطيور في الثلاجة، وفي الحالات الطارئة يمكن تليينها بلماء البارد. اما الدواجن المجدة وهي قطع خالية من العظام فيمكن طهوها وهي مجلدة.

**السمك والمحار:** يستحسن طهو السمك وهو مجلد باستثناء الكبير جداً منه والذي توجد في جسمه فجوات تعيق تسرب الحرارة الى داخله. أمّا المحار فلا بد من تليينه وتذويب الثلج عنه تماماً قبل طهوه.

**الفاكهة:** معظم الفاكهة يحوي كمية كبيرة من الماء وهو يتهدّل إثر تليينه بعد ان يتصلّب بالتجليد. والأفضل طهو الفاكهة المجلدة وليس تناولها نيئة. ويتم طهو الفاكهة وهي مجلدة مع التنبّه الى كونها سريعة النضج.

يختلف تليين الفاكهة باختلاف طرق تجليدها. فقد تكون مجلدة مع السكر أو في عصير محلى بالسكر، أو بعفريها. الفريز مثلاً (فراولة) يذلل قبل ان يلين تماماً فيبقى محتفظاً بشكله ومتماسكاً. وكل أنواع الفاكهة التي يتغير لونها لدى تعرضها للهواء كالأفراصة والمشمش، يجب تليينها في الثلاجة وهي مغلفة على ان تقدّم بعد استعادتها لليونتها الطبيعية على الفور.

**الخضر:** تحتفظ الخضر بكل قيمتها الغذائية ونكهتها كاملة حين تُطهى وهي مجلدة مجمدة. ويُنصح باتّباع التعليمات الدنونة على مغلف الخضر للحصول على النتائج الأفضل، خصوصاً اذا كانت الخضر نُقعت في الماء قبل تجليدها.

**الخضر النضرة:** هناك لذة في تجليد بعض أنواع الخضر النضرة التي تباع في المزارع أو تنتجها الحديقة المنزلية. الا ان هذه العملية قد لا تكون اقتصادية وهذه الخضر الجذابة وهي نضرة ندية قد لا تكون افضل الأنواع واكملها نضجاً. فإذا تقرر تجليد بعض الخضر فيجب ان يكون طرياً وناضجاً، وقد يحتاج الى بعض السلق لتبقى الخضر صالحة اذا طالت مدة تجليدها. والأفضل في كل الأحوال عدم تكديس كميات من الخضر المجلدة تفوق الكميات اللازمة للاستهلاك أو تفوق قدرة الجهاز على الاستيعاب.

بعض الاطعمة المجدة يُفترض تليينه قبل طهوه بحدّة، وبعضها الآخر يُطهى وهو مُجلد. ولا قاعدة مطلقة للتمييز بين النوعين الا بالخبرة والملاحظة والتعرّف على خصائص الاطعمة المحفوظة.

## تليين الاطعمة المجلدة وطرق طهوها

١ - طهو الاطعمة وهي مجلدة جامدة يحفظ عصارته الطبيعية، وبعض الأنواع تزداد جودته بهذا الشكل من الطهو. وإذا كانت التعليمات الدنونة على مغلف الطعام للحفوظ تنصح بطهوه وهو مجلد جامد فعن الأفضل اتباع هذه التعليمات.

٢ - بعض الاطعمة يتناسب نتيجة تجليده ويتجمّد وهو على هذه الحال، كاللحم مثلاً، وهذا يحتم تليينه قبل طهوه. وطهوه قطعة واحدة كبيرة قد يجعله يبدو ناضجاً من الخارج ويكون داخله نيء. وحتى ميزان الصرامة المخصص للأعوم لا يحدّد مدى نضج داخل اللحم في اثناء طهوه.

٣ - الطعام الذي يُستحسن تليينه قبل طهوه يوضع في الثلاجة لتتفتت بلورات الثلج ببطء ولا تحدث تمزيقاً في خلايا المادة المجدة. ويلاحظ ان السائل الذي يرشح من الطعام وهو في مراحل التليين في الثلاجة، سيكون أقلّ منه لو تمّ تليين الطعام في الهواء الطلق. ذلك باستثناء الاطعمة المطهوه التي يمكن تليينها خارج الثلاجة.

٤ - ينصح بتجنّب تليين الطعام المجلد بلماء البارد حتى لا يفقد عصارته، ويظهر تماماً تليينه في الماء الغائر.

**اللحوم:** ينصح بتليين اللحوم قبل طهوها لسببين:

أولاً: لضبط درجة نضجها في اثناء الطهو.

ثانياً: لأن طهو اللحوم المجدة يستغرق وقتاً طويلاً مما يجعلها جافة وقاسية.

للحصول على افضل نتيجة واتقان تليين اللحم ينزع الغلاف من حوله ثم يوضع في صفيحة ويغطى بورق «بلاستيك» شفاف يلتصق بغلاف الصفيحة. وحتى يحتفظ اللحم بعصارته الطبيعية يوضع في الثلاجة حتى يفقد صلابته ببطء. قطع اللحم الصغيرة يستغرق تليينها ارباعاً وعشرين ساعة، اما القطع الكبيرة فقد يلزمها وقت يراوح بين ست

## تليين الاطعمة

لكن هناك بعض الأصناف التي يستحسن الاحتفاظ بكميات قليلة منها بصورة دائمة وهي: قلاب، أو اثنان، من الزبدة ومثله من الجبن اللبنة حاجة طازجة. وجود القشدة في المنزل ضروري ويمكن شراؤها مجفدة. وقد يكون الاحتفاظ بقليل من القشدة المخفوقة ضرورياً لتجصيل طبق من الحلو.

لا داعي لتجليد اللبن المتوافر في كل مكان معلباً وعلى شكل مسحوق. لكن إذا تقرر تجليده فلا يوضع في زجاجات، لأنه يعتمد بتأثير الحرارة المدفئة فيكسر الزجاج. ولا فائدة من أعداد المثلجات «البوظة» (Ice-Cream) في البيت والاحتفاظ بها في جهاز التجليد لأن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً، وبالبوظة متوافرة في الأسواق باستمرار. وهذا هو الحال أيضاً بالنسبة إلى أنواع اللبن الرائب «الزبادي»، المحلى والمطيب بنكهة الفاكهة.

البيض: لا فائدة من تجليد البيض المتوافر على مدار السنة. وهو إذا جُدد يعتمد وتكسر قشرته.

### تجليد الفاكهة

سمحت التقنيات الحديثة بحفظ الفائض من المنتوجات الزراعية ومضروباً للفاكهة منها.

بعض أنواع الفاكهة لا يُحفظ بالتجليد لأنه يفقد قيمته الغذائية. وبعض الأنواع يحفظ مع قليل من السكر، والبعض الآخر لا يحفظ جيداً إلا كمعصر محلى (Sugar Syrup).

الفاكهة التي تحوي الماء بنسبة كبيرة من وزنها، يُستحسن أن تُهرس قبل تجليدها.

الموز يصير لونه اسود حين يُجَد ويمكن تجليده إذا هُرس تماماً فتحول إلى عجينة.

يجب أن تُجَد الفاكهة بعد ساعتين من قطفها على الأكثر. ويجب تجليد الحبات الممتازة الخالية من الشوائب فقط.

لا تُجَد الفاكهة في أكياس جافة من البلاستيك، إلا إذا كانت من النوع الغني بالفيتامين «سي» ولا يتغير لونها بسهولة.

بالنسبة إلى العنب والكرز والتوت والفراولة، لا داعي لنزع عروقها لأنها تنفصل بسهولة بعد التجليد لدى فركها باليد. وتُجَد هذه الأنواع في أكياس صغيرة أو توضع في أطباق داخل جهاز التجليد، وحين تتجمد تُجمع في أكياس.

الأكياس الجافة تناسب الفاكهة الرطبة والطرية ما عدا المشمش والدراق والإجاص التي يتغير لونها بسرعة ولا تُحفظ إلا على شكل عصير محلى (Syrup).

**الخضار غير القابلة للتجليد:** بعض أنواع الخضار غير قابل للتجليد لأنه يحوي الماء بنسبة كبيرة من وزنه، أو لأنه كبير الحجم كالملفوف مثلاً، أو لأنه متيسر في كل فصول السنة كالبطاطا، الهنبداء والخيار والخس والجرجير وما شابهها لا تصلح للتجليد لأنها تهتزل وتفقد رونقها. والبصل والطماطم والفليفلة تتجعد وتفقد صلابتها بفعل التجليد ولا تعود صالحة لأن تؤكل نيئة بعد تليينها. أما الأفوكادو والبانجان والفطر فإنها تفقد لونها ويتغير طعمها.

**السلق:** الغاية من سلق بعض أنواع الخضار قبل تجليده هي تعطيل مفعول الانزيمات الموجودة فيه، التي يؤدي استمرار مفعولها إلى اتلاف قيمة الخضار الغذائية وتغير لونها وطعمها.

يمكن الاستغناء عن السلق إذا كانت مدة التجليد قصيرة، وإيضاً إذا كانت الخضار من الأنواع التالية: البازلاء والسمبانخ والذرة والطماطم والفليفلة. يُلاحظ هنا أن السلق يستغرق وقتاً طويلاً ولذلك لا فائدة من سلق الخضار وتجليدها إلا إذا كانت قيمة ونادرة.

### كيفية سلق الخضار

- ١ - توضع أربعة لترات من الماء في وعاء كبير وتغلى على النار
- ٢ - يوضع نصف كيلوغرام من الخضار في سلة السلق وتغطس السلة في الماء المغلي.
- ٣ - تغلى الماء مرة ثانية مدة دقيقة واحدة يبدأ بعدها توقيت مدة السلق اللازمة.
- ٤ - عند انتهاء مدة السلق ترفع السلة من الماء المغلي وتغطس في وعاء يحوي ماء متلجأ مدة من الوقت تعادل وقت السلق.
- ٥ - تُصفى الخضار وتجفف على ورق نشاف وتُغلف على الفور. مدة تجليد الخضار تراوح بين شهرين وثلاثة أشهر.

### تجليد اللبن ومشتقاته

تجليد مشتقات اللبن (الحليب) ليس عملياً ولا هو اقتصادي لأنه لا يستأهل الجهد المبذول لإعدادها ولا المكان الذي يحتفظ في جهاز التجليد.

## تليين الاطعمة

تجليد اللبن ومشتقاته			
النوع	الاعداد	التغليف	مدة التخزين
الزبدة	يجب ان تكون طازجة	تحفظ في غلافها وتوضع في كيس بلاستيك	ثلاثة اشهر إذا كانت خالية من الملح وستة اشهر إذا كانت ملحّة
الجبنه القاسية	تقطع إلى اجزاء وأحياناً تبشر	تحفظ في غلافها وتغلف في ورق معدني	ما بين ثلاثة وأربعة اشهر
الجبنه الطرية	تقطع إلى اجزاء	تحفظ الجبنه الطرية بطريقة حفظ الجبنه القاسية	ما بين ثلاثة وأربعة اشهر
القشدة	لا تجدد سوى القشدة المعدة حديثاً. تجرّب ثم تخفق مع قليل من السكر	تحفظ القشدة مقسمة إلى حصص في علب أو في وعاء من البلاستيك وتفضل الحصص بوريق معدني	ثلاثة اشهر
القشدة المثلجة (ايس كريم)	تقسم إلى حصص	توضع في علب من البلاستيك	ثلاثة اشهر
اللبن (الحليب)	لا يجدد إلا الحليب الكامل النسم	يوضع في علب من البلاستيك	شهر واحد
اللبن الراشب (الزبادي)	لا يجدد إلا اللبن الراشب المصنّع والجاهز	تغطى العبوة الاولى باكياس من الفايولون	سنة اسابيع

٣٠٠ ميليلتر من العصير المحلّى. وتحتفظ الفاكهة بلونها الطبيعي يضاف إليها ربع ملعقة من حمض الليمون أو ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض.

يتم تحضير العصير المحلّى بتنويب السكر في مقلاة ثم غليه على نار خفيفة حوالي دقيقتين بلا تحريك. يترك السكر المذوّب طوال ليلة ليبرد ثم يوضع مع الفاكهة في علب من البلاستيك. ولضمان عدم تغير لون الفاكهة توضع فوقها ورقة من البلاستيك لتبقى مغمورة في السائل وتُغطى العلب بإحكام على الفور.

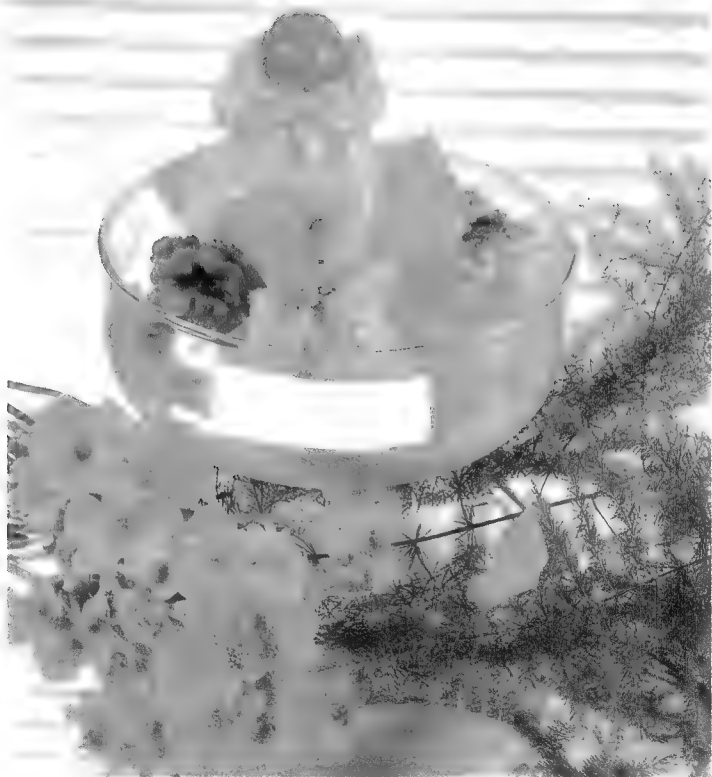
تنظف الفاكهة المُعدّة للتجليد وتوضع في علب من البلاستيك وينثر عليها سكر ناعم بمعدل مئة غرام من السكر لكل نصف كيلوغرام من الفاكهة. ويترك فراغ بين الفاكهة وغطاء العلبة لتمكين الفاكهة من التمدّد.

الاكياس المظلمة بالسكر تناسب الفاكهة التي يتغير لونها بسرعة، كالشمش والاجاص، والتي تجلد في عصير محلّى. وبما ان هذا العصير يُتّج قبل عملية التجليد فلا بد من تحضيره أولاً. كل نصف كيلوغرام من الفاكهة يحتاج الى



## تليين الاطعمة

تليين وطهو بعض الاطباق			
النوع	التليين	الطهو	التليين بالموجة القصيرة جداً Microwave
اللحوم	ينزع الغلاف وتوضع اللحوم في طبق وتغطى بورق (cling film) شفاف وتوضع في الثلاجة مدة ٢٤ ساعة	تطبخ على نار خفيفة في الفرن ويراقب ميزان الحرارة	يذوب الثلج عن اللحوم في مدة دقيقتين
قطع اللحم (ستيك)	ينزع الغلاف وتوضع في صحن وتغطى بورق معدني وتلين في الثلاجة	تلىوى او تلىى ويمدد وقت طهوها	يذوب الثلج وتكرر العملية وتكفل قطع اللحم عن بعضها
قطع اللحم	ينزع الغلاف وتوضع قطع اللحم في صحن وتغطى بورق معدني، توضع في الثلاجة مدة ٢٤ ساعة	إذا كان المطلوب قليها فتقلي في الزيت الحار حتى يذوب الثلج. ويغسل اللحم في المرق حتى تنفصل القطع عن بعضها إذا كان المطلوب سلقها	توضع قطع اللحم في صحن ويغطى بورق شفاف (cling film) متقوب. يذوب الثلج مدة دقيقتين وبعد استراحة يكرر التذويب
قلوب وطحال وكلى ونقانق	تؤنن في الثلاجة طوال أربع أو ست ساعات	تطهى مباشرة بعد اخراجها من الثلاجة تلى في الزيت وتشوى حوالى العشرين دقيقة على نار خفيفة	يذوب الثلج عنها وتكرر العملية بعد برهة وتنكف القطع عن بعضها
اللحم المفروم	تليينه غير مستحسن	يلى على نار خفيفة حوالى ربع ساعة	تليينه غير مستحسن
البينزا	تليينها غير مستحسن	تخزن حوالى عشرين دقيقة او تلىوى بحسب التعليمات	تخزن في الفرن مباشرة بعد اخراجها من جهاز التجميد
الدواجن الطرائد	لا داعي لتليينها	تلى او تشوى مع الزبدة. يشك في لحمها سيخ للتأكد من نضجها	توضع في وسط الآلة (microwave) ويذوب عنها الثلج
السمك والمحار والقرئيس	التليين غير مستحسن	يلى او يشوى على نار خفيفة ويرش عليه الزيت في أثناء شويه	يوضع القرئيس في ورق بلاستيك شفاف ويمتدوب ويذوب الثلج ثم يطهى على الفور



## تليين الاطعمة

### تليين بعض الاطباق

النوع	التليين	الطهو	التليين بالموجة القصيرة جداً Microwave
الخضار	التليين غير مستحسن	تغسل في الماء المغلي	تطهى بعد إخراجها من جهاز التجميد مباشرة
الفاكهة	تترك الفاكهة في وعاء بلا غطاء في الثلاجة ليذوب الثلج	تسلق أو تطهى مع بعض الأصناف	يذوب الثلج عنها مدة دقيقتين ثم تكرر العملية بعد توقف قمير
الزبدة	يُنزع الغلاف الخارجي وتلين الزبدة في الهواء لطلق مدة ساعتين	يمكن تقطيع الزبدة إلى شريحات وتستعمل في الطهو	يُنزع الغلاف الخارجي ثم يذوب الثلج عنها
الجبنة	تذوب وهي مغلقة في الثلاجة. الأجبان الطرية تترك خارج الثلاجة مدة كافية لتليينها قبل تقديمها	تستعمل الأجبان المبشورة في إعداد بعض الأطباق	غير مستحسن بالنسبة إلى معظم الأجبان
القشدة	تذوب قطع القشدة وتخفق قبل استعمالها	يمكن إسقاط قطع القشدة المجددة في ماء حار وتحرك حتى تذوب	يُنزع الغطاء ويذوب الثلج
البوظة (ايس كريم)	لا تُكُون ويمكن تخفيف التجميد بوضع البوظة حوالي ثلاثين (Ice-cream) دقيقة في الثلاجة		لا تذوب
الحلبن	يذوب في الوعاء الذي جُاد فيه فيوضع في الثلاجة طوال الليل ثم يغلى ويستعمل		غير مستحسن
الحلبن الرائب (الزبادي)	يذوب في الوعاء الذي جُاد فيه ويدخل الثلاجة يخفق قليلاً قبل استعماله		غير مستحسن



## تليين الطعمة

تليين وطهو بعض الاطباق (تابع)			
النوع	التليين	الطهو	التليين بالموجة القصيرة جداً Microwave
الخبز او عجينة الخبز	يُكَيَّن الخبز وهو مُغلف في حرارة الغرفة. يستغرق تليينه ثلاث ساعات	تترك العجينة في غلافها مدة خمس ساعات في المطبخ ثم يرفع عنها الغلاف	يغلف في ورق بلاستيك (cling film) ويذوب الثلج عنه في خلال أربع دقائق
الكعك	يستغرق تليينه ما بين ساعة وست ساعات بحسب نوعه، يترك الكعك وهو مغلف	يذرع الغلاف ويذوب الثلج	
البخنة او الفزانيا	لا داعي لتليينها قبل تسخينها	يذرع الغلاف ويعاد البخنة إلى صحن	يذوب الثلج عنها في مدة تراوح بين ١٥ او ٢٠ دقيقة
اطباق من السمك	يذوب في البراد او بحرارة المطبخ لمدة ثلاث او أربع ساعات	يشوى مع ركه بالزيت او يقلى	يذوب الثلج عن السمك في حوالى ثلاث دقائق ويترك ليبرد قبل تسخينه
الحلويات	التليين غير مستحسن	تخبز الأصناف النيقة ثم تغطى بعد ١٥ دقيقة	يذوب الثلج في مدة تتراوح بين دقيقة وسبع دقائق
الحساء	يُكَيَّن في خلال ساعة في المطبخ	غير مستحسن	يذوب الثلج عنه ثم يسخن



## المربيات

٢١٩	مربى الكشمش
٢٢٠	مربى الفواكه المشكّلة
٢٢٠	مربى الفواكه المجفّقة
٢٢١	مربى قطع السفرجل
٢٢٢	مربى الجوالحة
٢٢٢	مربى الكرز
٢٢٣	مربى السفرجل الناشف
٢٢٤	مربى الموز
٢٢٥	مربى السفرجل المصفى
٢٢٥	مربى جوز الهند
٢٢٧	مربى التفاح
٢٢٨	مربى الجوز
٢٢٨	مربى الاجاص
٢٢٩	مربى البرتقال
٢٣٠	مربى الخرماء
٢٣٠	مربى الكباد

## المخلّلات

٢٣٤	مخل البصل
٢٣٤	مخل البصل بالطماطم
٢٣٦	مخل القثاء
٢٣٦	مخل الخضر بالتوابل
٢٣٧	مخل الخيار
٢٣٨	مخل الباذنجان
٢٣٩	مخل العجور
٢٣٩	مخل الخيار بالتوابل
٢٤٠	مخل مشكّل
٢٤١	مخل الصعتر الأخضر
٢٤١	مخل العنب
٢٤٤	مخل الفليفلة الحرّة
٢٤٤	مخل الفليفلة الطولة
٢٤٥	مخل الفليفلة المحشوة
٢٤٦	مخل الخضر بالخرديل

٢١٧	مربى البطيخ الأحمر
٢١٨	مربى البطيخ الأصفر
٢١٨	مربى قشر البطيخ
٢٠٠	مربى الورد
٢٠١	مربى التوت
٢٠١	مربى الكريفون
٢٠٢	مربى الفراولة
٢٠٢	لغات قمر الدين
٢٠٣	مربى المشمش
٢٠٤	مربى الباذنجان المحشو
٢٠٥	مربى المشمش المصفى
٢٠٥	مربى المشمش الكامل
٢٠٦	مربى الباذنجان
٢٠٦	مربى التين
٢٠٧	مربى التين الجاف
٢٠٧	مربى اكواز التين
٢٠٨	مربى الدراق
٢٠٩	مربى أبو صفيّر مع الجوز
٢٠٩	مربى قشر أبو صفيّر
٢١١	مربى زهر أبو صفيّر
٢١١	مربى أبو صفيّر
٢١٢	مربى الليمون
٢١٣	مربى البليح
٢١٣	مربى الزعرور
٢١٤	مربى التمر
٢١٤	مربى الكستناء
٢١٥	مربى الجوز
٢١٦	مربى اليقطين
٢١٦	مربى الاناناس
٢١٧	مربى قشر البرتقال
٢١٧	مربى الزمان
٢١٩	مربى العنب

## المواد وتحضيرها

٢٧٣	طهو المأكولات	٢٤٦	مخلل الجنارك
٢٧٦	مدة الطهو	٢٤٧	مخلل الكرنب
٢٨٢	الأوزان والمقاييس	٢٤٨	مخلل الخيار مع الحمص
٢٨٥	لحم البقر	٢٤٨	مخلل الخضر
٢٨٦	دليل أجزاء لحم البقر	٢٤٩	مخلل الملفوف
٢٩٠	العجل	٢٥٠	مخلل الفطر
٢٩١	الغنم والماعز	٢٥٠	مخلل الزيتون الأخضر
٢٩٢	القطع المكونة للخروف	٢٥١	مخلل اللوبيا
٢٩٤	الدواجن	٢٥١	مخلل الباميا
٢٩٨	النسج	٢٥٢	مخلل الخس
٣٠٥	السمك	٢٥٢	مخلل الفجل
٣١٠	ثمار البحر	٢٥٤	مخلل الشمندر
٣١٦	التوابل	٢٥٤	مخلل التفاح
٣٢٣	اللبن	٢٥٥	مخلل القريبوت
٣٢٨	الزبدة	٢٥٦	مخلل الجزر
٣٣٠	البيض	٢٥٧	مخلل الجزر الأخضر
٣٣٢	زيت الزيتون	٢٥٧	مخلل البراصيا
٣٣٤	إعداد الخضر للطهو	٢٥٨	مخلل الطماطم المشكّلة
٣٤١	الصوب	٢٥٨	مخلل الطماطم
٣٤٢	الصلصات	٢٥٩	مخلل الثوم
٣٤٣	المايونيز	٢٦٠	مخلل اللفت
٣٤٤	الهريس	٢٦٠	مخلل الليمون الحرّ
٣٤٤	طرطور الصنوبر	٢٦٢	مكدوس الباذنجان
٣٤٦	صلصة الخل	٢٦٣	مخلل الخرما
٣٤٦	طرطور بالطحينة	٢٦٥	مخلل الكرفس
٣٤٦	صلصة القريدس	٢٦٦	فليفلة بالزيت
٣٤٨	صلصة الثوم	٢٦٦	أرضي شوكي بالزيت
٣٤٨	صلصة الزيتون الأسود	٢٦٧	فطر بالزيت
٣٤٨	الصلصة الهندية	٢٦٧	مخلل ديار بكر
٣٤٩	صلصة الكاتشاب	٢٦٨	مخلل الهليون
٣٥٠	صلصة فيلوتي	٢٦٩	زيتون أخضر بالزيت
٣٥٠	صلصة البيشاميل	٢٦٩	خيار بالزيت
		٢٧٠	زيتون أسود بالزيت
		٢٧٠	زيتون محشو بالجوز
		٢٧٠	خضر بالزيت

٣٥٢	.....	صلصة اسبانيولية
٣٥٢	.....	صلصة اميركية
٣٥٣	.....	صلصة الكاري
٣٥٣	.....	صلصة للخردل
٣٥٤	.....	إرشادات عامة

## حفظ المواد

٣٦٠	.....	الأطعمة المجلفة
٣٦٢	.....	جهاز التجليد
٣٦٧	.....	تجليد الأطعمة
٣٦٨	.....	تجليد الخضير
٣٧١	.....	تجليد اللحوم والطيور والدواجن والطرائد
٣٧٢	.....	تجليد الفاكهة
٣٧٢	.....	تجليد الأطباق المطهية
٣٧٣	.....	تجليد الأطباق المخبوزة
٣٧٤	.....	تليين الأطعمة









